

2月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質脂質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・く・ほねになる	体	ちようしをとのえる	ねつ・ちからになる	5群	6群	行事食等	
2	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ パンサンスー 麻婆豆腐				ぎょうざ ロースハム たまご もめん豆腐 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 マロニー さとう かたくり粉	ごま油	660 Kcal 27 g 21 g
3	火	白ごはん	牛乳	いわしフライ ひじきのサラダ 節分汁			いわし ロースハム ぶた肉 だいず みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	たまねぎ ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう じゃがいも	卵なしマヨネーズ ごま油	683 Kcal 24 g 27 g	
4	水	白ごはん	牛乳	ミートローフ ポテトサラダ 白菜の豆乳クリーム煮			牛肉 ぶた肉 ロースハム 大豆ミート とり肉 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン パセリ	はくさい きゅうり	米 じゃがいも パン粉 さとう 米粉 マカロニ	卵なしマヨネーズ ごま油	702 Kcal 30 g 25 g	
5	木	白ごはん	牛乳	チキンカツ フロッキーのおかか和え じゃがいものみそ汁			とり肉 かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	米 天ぷら粉 パン粉 さとう じゃがいも	油	600 Kcal 29 g 18 g		
6	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが バナナ	みかん缶 いちご も缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	バター カレールウ 油	712 Kcal 21 g 22 g	
9	月	白ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら ごまあえ のっぺうどん			ちくわ うすあげ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ねぎ しょうが	米 さとも 天ぷら粉 さとう うどん かたくり粉	油 ごま	636 Kcal 24 g 19 g	
10	火	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 卵とじ りんご			だいず とり肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ しらたき	りんご	米 かたくり粉 さとう じゃがいも	油 ごま	636 Kcal 26 g 21 g	
11	水	 建国記念の日 													
12	木	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け すいとん汁			さば みそ きぬごし豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが 切干大根 えのきたけ	はくさい	米 さとう 白玉粉	ごま油 ごま	657 Kcal 28 g 19 g	
13	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き コーンかき玉スープ チョコカップケーキ			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが コーン	米 かたくり粉 さとう チョコレート ホットケーキミックス	油 ごま バター	786 Kcal 30 g 27 g		
16	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 野菜のピリ辛あえ 豆乳ちゃんぽん			しゅうまい ぶた肉 豆乳 あさり なるとまき	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ りょくとうもやし はくさい ねぎ	米 さとう ラーメン	ごま油 油	641 Kcal 24 g 19 g	
17	火	こぎつね ごはん	牛乳	ホキのフライ こんぶあえ とうふのみそ汁			ぶた肉 ホキ きぬごし豆腐 うすあげ みそ	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	えだまめ はくさい きゅうり たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 麦 天ぷら粉 パン粉 さとう	油 ごま	627 Kcal 28 g 22 g	
18	水	フレンチ トースト	牛乳	ツナサラダ 冬野菜のスープ煮 りんごゼリー			たまご ツナ ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	はくさい ぶなしめじ	食パン さとう じゃがいも りんごゼリー	バター 油	629 Kcal 25 g 24 g	
19	木	白ごはん	牛乳	せんざんき キャベツのゆかり和え いもたき いよかん			とり肉 ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん こんにやく	干しいたけ にんにく しょうが いよかん	米 さとも さとう米粉 かたくり粉	油	642 Kcal 25 g 23 g お話し給食	
20	金	オムライス	牛乳	冬野菜の豆乳みそ汁 ヨーグルト			とり肉 たまご 豆乳 ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ 生しいたけ コーン はくさい	だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	油	641 Kcal 27 g 18 g お話し給食	
23	月	 天皇誕生日 													
24	火	白ごはん	牛乳	ポテトミートグラタン カリカリベーコンのサラダ コンソメスープ			ぶた肉 大豆ミート ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン セロリ はくさい	米 麦 さとう さつまいも	オリーブ油	652 Kcal 28 g 23 g	
25	水	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ みそおでん			うすあげ みそ さつまあげ うずらたまご	牛乳 こもししゃも あおのり	にんじん こまつな	だいこん こんにやく りょくとうもやし	米 天ぷら粉 さとう さとも	油 ごま	600 Kcal 23 g 20 g		
26	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔のナムル とうふのチゲ			とり肉 ぶた肉 きぬごし豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな にら	にんにく りょくとうもやし えのきたけ はくさい	キムチ	米 こむぎこ かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	595 Kcal 26 g 21 g	
27	金	あんかけ チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ パンパンジー			たまご ロースハム とり肉 ぶた肉 あさり いか えび	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	たけのこ 干しいたけ りょくとうもやし はくさい	米 麦 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	610 Kcal 27 g 22 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 2月平均2.3g

