



# 2月分 献立予定表

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	水	○	麦ごはん 鯖の塩焼き キャベツとわかめの酢の物 けんちん汁 りんごゼリー	さば ツナ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ねぎ キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう さといも りんごゼリー	665	28.5	21.1
2	木	○	パンパン スパゲティミートソース コールスローサラダ かりかりいりこ	だいず ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう チーズ いりこ	にんじん みずな たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ あぶら マヨネーズ	624	25.8	21.6
3	金	○	【節分】 手巻き寿司 (酢飯・サラダ・焼のり) 秋刀魚のおかか煮 すまし汁 福豆	ツナ さんま とうふ ふくまめ ぎゅうにゅう やきのり わかめ★ かつおぶし	えのきたけ ねぎ とうもろこし キャベツ	こめ もちこめ さとう ふ マヨネーズ	665	27.4	25.2
6	月	○	麦ごはん ブルコギ (韓国風焼肉) 春雨の酢の物 つくねスープ	ぎゅうにく ハム つくね ぎゅうにゅう	えのきたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ ねぶかねぎ とうもろこし きゅうり もやし	こめ むぎ さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら	625	25.5	18.7
7	火	○	食パン ブルーベリージャム 鱈のパン粉焼き ごぼうサラダ 豆乳クラムチャウダー	あじ ハム とうにゅう あさり ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ	パン ブルーベリージャム パンこ じゃがいも オリーブあぶら マヨネーズ あぶら	642	27.6	26.9
8	水	○	麦ごはん 春巻 ほうれん草の磯和え 白菜の中華スープ パリッシュ	ぶたにく ぎゅうにゅう のり★ いりこ はるまき	ほうれんそう にんじん いら もやし とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	641	20.2	23.3
9	木	○	ミルクコッペパン どさんこラーメン 小松菜サラダ ポンカン	みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきたけ こまつな もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ ポンカン	パン ちゃんぽんめん さとう ごまあぶら バター ごま あぶら	608	26.2	21.8
10	金	○	麦ごはん 厚揚げの中華煮 チンゲン菜のナムル 炒り大豆のかりんとがらめ	あつあげ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい もやし	むぎ こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	659	26.3	22.7
13	月	○	高野豆腐カレー (麦ごはん) フルーツの盛り合わせ	とうにゅう こうやとうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ みかん パン もも	こめ むぎ じゃがいも やさしいゼリー あぶら	669	19.7	19.9
14	火	○	背割コッペパン チリコンカン 水菜サラダ チョコレートプリン	だいず ぶたにく ウィンナー ぎゅうにく ぎゅうにゅう	トマト にんじん みずな たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン さとう チョコレートプリン あぶら	623	26.3	25.3
15	水	○	麦ごはん きりたんぼ鍋 秋刀魚のゆずみそ煮 菜の花和え	とうふ とり くに さんま みそ ぎゅうにゅう	にんじん みずな なのはな ねぶかねぎ はくさい ごぼう しめじ ゆず	こめ むぎ きりたんぼ さとう	683	26.1	22.6
16	木	○	米粉コッペパン みそ煮込みうどん さつまいもとひじきのサラダ	みそ あぶらあげ とり くに ぎゅうにゅう ひじき★	えのきたけ にんじん しいたけ だいこん ねぎ えだまめ	パン さとう うどん さつまいも マヨネーズ	651	26.6	22.7
17	金	○	牛飯 大根のマリネ たまご入りみそ汁 フルーツムース	あぶらあげ ぎゅうにく ハム たまご みそ とうふ ぎゅうにゅう わかめ★ フルーツムース	にんじん チンゲンサイ ねぎ こんにゃく グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ	こめ さとう あぶら	625	25.9	20.3
20	月	○	麦ごはん かりかりいりこ にしんの照り煮 大豆のサラダ みそ汁	にしん ハム だいず みそ あつあげ ぎゅうにゅう わかめ★ いりこ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	650	26.4	22.1
21	火	○	ワンローフパン あまおういちごジャム チーズトマトハンバーグ コンソメスープ ヨーグルト	ハンバーグ ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	トマト にんじん マッシュルーム たまねぎ しめじ はくさい	パン いちごジャム じゃがいも あぶら	688	28.4	27.0
22	水	○	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のごま和え 豚汁	ちくわ みそ あぶらあげ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり★ わかめ★	にんじん ねぎ こんにゃく はくさい	むぎ こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごま	643	22.6	20.3
24	金	○	麦ごはん 豚肉と根菜のごまみそ煮 切干大根の酢の物 りんご	みそ ぶたにく とり くに ぎゅうにゅう こんぶ★	にんじん れんこん えだまめ だいこん きりほしだいこん きゅうり りんご	こめ むぎ さとう さといも ごま あぶら ごまあぶら	648	22.0	17.8
27	月	○	麦ごはん ししゃも磯の香フライ 大根のナムル 呉汁	みそ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり★	にんじん ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	626	22.5	19.6
28	火	○	胚芽食パン 鶏肉と野菜のアヒーショ ソバデアホ 一食アーモンド	とり くに ベーコン ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト エリンギ たまねぎ マッシュルーム	パン クルトン オリーブあぶら アーモンド	637	28.2	34.3

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。