

2月 学校給食献立表

日	曜	献立名					赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
3	月	すし飯(増)	牛乳	恵方巻き 沢煮碗				牛乳 のり すしたまご ぶた肉 かにかまぼこ ツナ	すし飯 マヨネーズ	きゅうり つきこんにやく にんじん たけのこ水に 大根 みつば えのき	621 Kcal 26 g 19 g
4	火	食パン	牛乳	しらすのペペロンチーノ クラムチャウダー ブルーベリージャム				牛乳 とうにゅう しらす干し あさり ベーコン	食パン 油 米粉 オリーブ油 ブルーベリージャム スパゲティ バター じゃがいも 生クリーム	にんにく ホールコーン 玉ねぎ パセリ にんじん	654 Kcal 25 g 22 g
5	水	白ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐 切り干し大根の炒り煮 さつまいもの味噌汁				牛乳 とうふ とり肉 みそ	ごはん かたくり粉 米粉 さつまいも 油	切干大根 白菜 にんじん しめじ 干しいたけ ねぎ いんげん	617 Kcal 22 g 19 g
6	木	白ご飯	牛乳	白身魚の石垣フライ 大根のびり辛和え ジャジャン豆腐				牛乳 みそ ホキ ぶた肉 生あげ	ごはん 油 天ぷら粉 ごま油 ごま さとう パン粉 かたくり粉	大根 にんじん 白菜 にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ水に ねぎ 干しいたけ	646 Kcal 26 g 21 g
7	金	麦ご飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー				牛乳 ぶた肉 チーズ	麦ごはん 油 小麦粉 じゃがいも バター カレールー ソフトゼリー	にんにく しょうが パイン缶 玉ねぎ もも缶 みかん缶	803 Kcal 22 g 23 g 5年スキー遠足予備日
10	月	白ご飯	牛乳	ポテトエッグ ミニトマト オニオンスープ 小女子佃煮				牛乳 こうなご佃煮 ベーコン たまご とり肉	ごはん 油 じゃがいも さとう	玉ねぎ ミニトマト にんじん 小松菜	595 Kcal 22 g 18 g
11	火										Kcal g g 建国記念の日
12	水	白ご飯(減)	牛乳	わかさぎフリッター 小松菜のツナサラダ あんかけうどん				牛乳 うすあげ わかさぎフリッター かまぼこ ツナ とり肉	ごはん うどん 油 さとう かたくり粉	小松菜 干しいたけ キャベツ ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ	617 Kcal 24 g 18 g
13	木	白ご飯	牛乳	トンカツ ごぼうのマヨネーズサラダ 豆腐のみそ汁				牛乳 みそ ぶた肉 ひじき とうふ	ごはん さとう 天ぷら粉 マヨネーズ パン粉 油	ごぼう ホールコーン にんじん 玉ねぎ キャベツ えのき きゅうり 小松菜	688 Kcal 26 g 26 g
14	金	桜ご飯	牛乳	五目チャーハン 揚げぎょうざ 春雨キムチスープ				牛乳 ぶた肉 ギョーザ もめんどうふ	さくら飯 ごま油 油 さとう 春雨	にんじん にら 玉ねぎ 干しいたけ キムチ	640 Kcal 21 g 22 g
17	月	白ご飯	牛乳	ピザハンバーガー 粉ふきいも 鶏と小松菜のスープ				牛乳 ハンバーガー チーズ とり肉	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	ピーマン えのき パセリ 小松菜 にんじん 玉ねぎ	572 Kcal 22 g 15 g
18	火	白ご飯	牛乳	焼き鯖のみそだれ ほうれん草のごま酢和え 里芋のみそ汁				牛乳 わかめ さば みそ みそ うすあげ	ごはん さといも さとう かたくり粉 ごま	しょうが 玉ねぎ にんじん なめこ もやし ほうれん草	628 Kcal 24 g 23 g
19	水	白ご飯(減)	牛乳	長崎天ぷら じゃこと大根のサラダ 長崎ちゃんぽん				牛乳 ぶた肉 とり天ぷら いか くきわかめ あさり しらす干し なんと	ごはん ラーメン ごま油 さとう 油	大根 にんにく ねぎ きゅうり 玉ねぎ にんじん もやし しょうが キャベツ	654 Kcal 28 g 20 g 世界遺産
20	木	白ご飯	牛乳	大豆とごぼうの揚げからめ デコボン 肉じゃが				牛乳 大豆 こんぶ ぶた肉	ごはん ごま 米粉 じゃがいも 油 さとう	ごぼう つきこんにやく デコボン いんげん 玉ねぎ にんじん	665 Kcal 23 g 20 g
21	金	麦ご飯	牛乳	ピピンパ かぼちゃ白玉スープ				牛乳 牛肉 きんしたまご とり肉	麦ごはん かたくり粉 油 白玉粉 さとう ごま油	にんにく にんじん 白菜 切干大根 えのき もやし 小松菜	623 Kcal 23 g 17 g
24	月										Kcal g g 振替休日
25	火	白ご飯	牛乳	しゅうまい 割り干し大根の中華漬物 麻婆豆腐				牛乳 ぶた肉 しゅうまい みそ ツナ とうふ 塩こんぶ	ごはん かたくり粉 さとう ごま油 油	にんじん しょうが ねぎ わりぼし大根 玉ねぎ きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ水に	634 Kcal 23 g 21 g
26	水	麦入りサフランライス	牛乳	バエリア ブラックオリーブのサラダ ソパデアホ				牛乳 とり肉 シェフドミックス たまご ハム チーズ	サフランライス クルトン オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	635 Kcal 26 g 21 g オリンピック・パラリンピック
27	木	白ご飯	牛乳	竹輪チーズフライ ごま塩和え きのこ汁 あさりのしぐれ煮 ハヤシライス				牛乳 生あげ ちくわ みそ チーズ あさり のり	ごはん ごま 天ぷら粉 ごま油 パン粉 油	キャベツ えのき きゅうり なめこ にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが	615 Kcal 27 g 18 g
28	金	麦ご飯(増)	牛乳	あまおうフルーツゼリー				牛乳 ぶた肉	麦ごはん 生クリーム じゃがいも バター 油 小麦粉 さとう いちごゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ みかん缶	802 Kcal 20 g 23 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。

