

## 2月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水	ミルク ロール		ハンバーグケチャップソース クリームポテト かぶのスープ	牛乳、ハンバーグ、 とりにく	ミルクロール、さとう、 じゃがいも、バター	たまねぎ、パセリ、にんじん、 キャベツ、かぶ	597	27.6	22.7
2	木	ごはん		フライドチキン だいこんサラダ スープカレー	牛乳、とりにく、ぶた にく	ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 オリーブ油	にんにく、だいこん、にんじん、 ブロッコリー、コーン、たまね ぎ、しめじ、れんこん、かほ ちゃ、さやいんげん	624	24.9	19.7
3	金	ごはん		いわしうめに きんぴらごぼう まるいもirikasujir せつぶんまめ	牛乳、いわし、さつ まあげ、ぶたにく、 みそ、だいす	ごはん、ごまあぶら 、さとう、ごま、 まるいも	ごぼう、にんじん、えだまめ、し めじ、かぶ、たまねぎ	594	25.2	18.7
6	月	ごはん		ぶたにくのおいだれがけ こまつなごまあえ のっぺいじる	牛乳、ぶたにく、と りにく	ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、さとう、 ごま、さといも	にんにく、しょうが、りんご、こ まつな、もやし、にんじん、はく さい、だいこん、ねぎ	594	23.3	20.3
7	火	むぎご はん		そぼろっこりーごはん はくさいのみそしる いよかん	牛乳、とりひきに く、ひじき、だい す、みそ、とうふ、 うすあげ	むぎごはん、あぶら 、さとう、かたく りこ、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、はくさい、ねぎ、 いよかん	591	25.1	18.9
8	水	こめこ パン		れんこんとツナのサラダ ビーフシチュー	牛乳、ツナ、ぎゅう にく、なまクリーム	こめこパン、さとう、 じゃがいも、あ ぶら、こむぎこ、パ ター	れんこん、にんじん、キャベツ、 コーン、たまねぎ、さやいんげん	653	27.7	25.0
9	木	ごはん		あかうおのゴマてん たくさんあえ こうやどうふのたまごとし	牛乳、あかうお、と りにく、こうやどう ふ、たまご	ごはん、こむぎこ、 ごま、あぶら、さとう、 かたくりこ	しょうが、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、ほししいたけ	609	29.0	20.1
10	金	ごはん		ショウロンボウ みずなとくきわかめのちゅうかあえ ジャジャンどうふ	牛乳、ショーロン ボウ、くきわかめ、 あつあげ、ぶたにく	ごはん、さとう、ご まあぶら、あぶら、 かたくりこ	はくさい、みずな、にんじん、 しょうが、にんにく、たけのこ、 たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	621	23.2	23.9
13	月	ごはん		きびなごフライ ほうれんそうのナムル かんこくふうすきやき	牛乳、きびなごフ ライ、ぶたにく、やき どうふ	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 ごま	もやし、にんじん、ほうれんそ う、にんにく、しょうが、たまね ぎ、はくさい、ねぎ、りんご	591	23.3	20.1
14	火	ごはん		やきギョーザ ひじきのいりに ちゃんぽんめん	牛乳、ギョーザ、ひ じき、だいす、ぶた にく、なるとまき	ごはん、あぶら、さ とう、ごまあぶら、 ちゅうかめん、かた くりこ	にんじん、えだまめ、しょうが、 にんにく、たまねぎ、もやし、 キャベツ、ねぎ	615	22.9	17.6
15	水	ミルク コップ		セルフたまごドック そえやさしい おおむぎいりトマトスープ	牛乳、ハム、とう にゅう、とりにく、 ひよこまめ	ミルクコップパン、 あぶら、マヨネー ズ、オリーブ油、お しむぎ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、に んじん、にんにく、だいこん、ト マト	588	23.9	24.6
16	木	ごはん		アジのゆかりあげ あおなのにびたし みぞれじる	牛乳、あじ、あつあ げ、とりにく	ごはん、かたくりこ、 こめこ、あぶら、 さといも	しそ、こまつな、キャベツ、にん じん、なめこ、だいこん、みつば	585	26.7	18.3
17	金	ターメ リック ライス		チーズキーマカレー フルーツカクテル	牛乳、ぶたにく、 ぎゅうにく、チーズ	ごはん、バター、あ ぶら、じゃがいも、 カレールー、ゼ リー、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、にんじん、みかん、パ イン、もも、バナナ	707	23.1	22.2
20	月	ごはん		ぶりのてりやきソース おすわい ごじる	牛乳、ぶくらぎ、う すあげ、とりにく、 みそ、だいす、とう にゅう	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう、 水あめ、じゃがい も	しょうが、だいこん、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、こねぎ	631	26.3	22.6
21	火	むぎご はん		ちゅうかどん あさりいりわかめスープ プリン	牛乳、ぶたにく、あ さり、わかめ	むぎごはん、ごまあ ぶら、さとう、かた くりこ、じゃがい も、プリン	しょうが、たまねぎ、きくらげ、 にんじん、たけのこ、はくさい、 チンゲンサイ、もやし、ねぎ	597	22.2	15.4
22	水	ミルク ロール		オムレツ トマトソースペンネ ポトフ	牛乳、オムレツ、 ベーコン、とりにく	ミルクロール、ベン ネ、オリーブ油、さ とう	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 トマト、キャベツ、にんじん、だ いこん、ブロッコリー	594	25.2	22.5
23	木			<b>てんのうたんじょうび</b>				0	0.0	0.0
24	金	ごはん		とりにくのケチャップからめ しろみざかなのとうふだんごじる	牛乳、とりにく、さ かなとうにゅうだん ご	ごはん、かたくりこ、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 しょうが、ねぎ、えのき、ほうれ んそう	595	20.6	21.2
27	月	ごはん		ぶたにくとやさしいのしょうがいため しおこうじじる デザート	牛乳、ぶたにく、と りにく	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 あぶら、りんごタル ト	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、ピーマン、もやし、え のき、はくさい、ねぎ	650	26.0	21.9
28	火	いりこ なめし		だいすとごぼうのごまからめ みそおでん	牛乳、じゃこ、だい す、あつあげ、いか ボール、みそ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごま、 さとう、さといも	ごぼう、にんじん、えだまめ、だ いこん	630	24.4	21.2