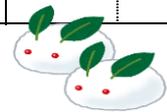


2月学校給食献立表



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	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	ち・にく・ほねになる 1群	2群	体のちょうしをととのえる 3群 4群		ねつ・ちからになる 5群 6群		脂質	行事食等
1	木	白ごはん	牛乳	いわしのごまフライ ブロッコリーのおかか和え ぶた大根	いわし かつおぶし 豚肉 ちくわ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ しょうが だいこん こんにゃく	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	ごま 大豆油	605 27 18	Kcal g g	
2	金	五目ずし	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 沢煮わん	うすあげ たまご だいす 豚肉	牛乳	にんじん 糸みつば	かんぴょう 干しいたけ れんこん えだまめ こんにゃく	米 さとう かたくりこ さつまいも	ごま 大豆油	630 27 19	Kcal g g	
5	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれあげ ハムサラダ 小松菜のみそ汁	鶏肉 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご キャベツ えのきだけ	米 かたくりこ 米粉 さとう	さとう 大豆油 サラダ油	601 27 21	Kcal g g	
6	火	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 チーズ	豚肉 鶏肉 あつあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	米 さといも さとう かたくりこ	サラダ油 ごま	639 31 22	Kcal g g	
7	水	白ごはん	牛乳	あげギョウザ パンサンスー 麻婆どうふ	ギョーザ たまご ロースハム 大豆ミート 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	米 干しいたけ さとう かたくりこ	大豆油 ごま油 サラダ油	681 26 24	Kcal g g	
8	木	こぎつねごはん	牛乳	ホキのフライ 即席漬け わかめのみそ汁	うすあげ ホキ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり たくあん	米 麦 えのきだけ パン粉 パン粉	大豆油 ごま	626 30 21	Kcal g g	
9	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	豚肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター カレールー	736 21 22	Kcal g g	
13	火	チョコフレントースト	牛乳	ツナサラダ クラムチャウダー	たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン じゃがいも 米粉 さとう ココア	サラダ油 バター	617 27 25	Kcal g g	
14	水	白ごはん	牛乳	とり天 じゃこのサラダ 豆乳ちゃんぽん	鶏肉 豚肉 いか 豆乳	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく コーン きゅうり たまねぎ はくさい	米 ラーメン てんぷら粉 さとう	大豆油 ごま油 サラダ油	662 33 20	Kcal g g	
15	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 はりはり漬け ゆず風味みそ汁	さば 鶏肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが きりほしだいこん だいこん はくさい	米 さとう	ごま油 ごま サラダ油	637 27 25	Kcal g g	
16	金	ピラフ	牛乳	パンネのミートグラタン コンソメジュリアン	豚肉 牛肉 大豆ミート 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト(缶) パセリ	たまねぎ コーン にんにく セロリ	米 麦 マカロニ さとう	バター サラダ油 オリーブ油	628 27 21	Kcal g g	
旅する給食・・・「鹿児島県」・・・鹿児島県でおいしい食べ物といえば黒豚やさつまいもですが、給食ではその食材を使った献立をとり入れました。黒酢や黒砂糖も代表的な調味料です。													
19	月	白ごはん	牛乳	豚肉と野菜の黒酢あん さつま汁	豚肉 鶏肉 うすあげ みそ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さつまいも かたくりこ 黒糖	大豆油 サラダ油	632 28 19	Kcal g g
20	火	白ごはん	牛乳	わかさぎのフリッター ほうれん草のごま和え いなりうどん ヨーグルト	うすあげ わかさぎフリッター	牛乳	にんじん ほうれんそう	えのきだけ もやし たまねぎ 干しいたけ	米 うどん さとう	大豆油 ごま	647 24 18	Kcal g g	
21	水	白ごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 五目コンソメスープ	ベーコン たまご 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 じゃがいも さとう	オリーブ油 サラダ油	610 26 21	Kcal g g	
22	木	麦ごはん	牛乳	キーマカレー たまごスープ りんごゼリー	牛肉 たまご 豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳	にんじん トマト(缶) こまつな	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	米 麦 レンズ豆 じゃがいも りんごゼリー かたくりこ	サラダ油 カレールー	676 25 22	Kcal g g	
絵本の料理・・・「おいしいくやさん」今日は年に一度の「うまいもんコンテスト」の日。おいしい「衣」を売っている服屋の「はごろもや」は朝から大いそがし。さて、だれが優勝するのかな？													
26	月	塩入ごはん	牛乳	すてきな天むす 大根のびり辛和え 豚汁	エビフリッター たまご 豚肉 みそ うすあげ	牛乳	にんじん	だいこん にんにく しょうが ごぼう	たまねぎ ねぎ こんにゃく	米 じゃがいも かたくりこ さとう	大豆油 ごま油	616 25 21	Kcal g g
27	火	梅ごはん	牛乳	鶏松風 切干大根の炒り煮 めった汁	鶏肉 豚肉 大豆ミート みそ うすあげ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ きりほしだいこん 干しいたけ	米 麦 さつまいも パン粉 さとう	ごま サラダ油	663 33 19	Kcal g g	
28	水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル キムチチゲ	鶏肉 たまご 豚肉 みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ もやし	はくさい キムチ ねぎ	米 こむぎこ かたくりこ さとう	大豆油 ごま油 ごま	611 27 21	Kcal g g
29	木	白ごはん	牛乳	鮭のみそチーズ焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	さけ みそ 豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん えのきだけ	米 かたくりこ さとう	サラダ油 ごま	625 32 20	Kcal g 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。
 ※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。



塩分相当量	月平均	2.5g
-------	-----	------

