



2月 学校給食予定献立



| 日 | 曜日 | 献立 | 赤の食べ物 | | みどりの食べ物 | | | | 黄の食べ物 | | エネルギー |
|--|----|---|---|--------------------|---------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------|
| | | | ち・にく・ほねになる | | 体のちょうじをととのえる | | | | ねつ・ちからになる | | タンパク質 |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | | 5群 | 6群 | 脂肪 | |
| 1 | 水 | メープルフレンチトースト ブロッコリーのサラダ ビーフシチュー | 鶏卵 ベーコン 牛肉 | 牛乳 | ブロッコリー にんじん トマト(缶) | キャベツ にんにく たまねぎ | 食パン さとう 小麦粉 メープルシロップ じゃがいも | バター サラダ油 デミグラスソース | 649 kcal 24 g 31 g | | |
| 2 | 木 | ごはん マヨチキンのフレーク焼き ごぼうサラダ あつあげと小松菜のみそ汁 | 鶏肉 ロースハム あつあげ みそ 大豆ペースト | 牛乳 チーズ | にんじん こまつな | ごぼう コーン きゅうり たまねぎ | 米 パン粉 コーンフレーク しらたき さとう じゃがいも | マヨネーズ ごま | 681 kcal 33 g 24 g | | |
| 3 | 金 | てまきすし 沢煮わん 大豆(小袋) | たまご ウィンナー ツナ 豚肉 大豆 | 牛乳 のり こんぶ | にんじん 糸みつば | きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう | 米 つきこんにやく | マヨネーズ | 650 kcal 27 g 25 g | | |
| 節分献立 | | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | ごはん ミートローフ マカロニサラダ 冬野菜のスープ煮 | 牛肉 豚肉 大豆ミート ロースハム | 牛乳 チーズ | にんじん さやいんげん こまつな | たまねぎ だいこん はくさい しめじ | 米 パン粉 さとう マカロニ さといも | マヨネーズ | 705 kcal 29 g 24 g | | |
| 7 | 火 | ごはん ホキの石垣フライ れんこんのきんぴら めった汁 | ホキ みそ さつまあげ 豚肉 うすあげ 大豆ペースト | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん | れんこん たまねぎ だいこん ねぎ | 米 パン粉 たぶら粉 しらたき さとう さつまいも | ごま 大豆油 サラダ油 ごま油 | 681 kcal 38 g 21 g | | |
| 8 | 水 | あんかけチャーハン 海鮮あんかけ シューマイ パンパンジーサラダ | ロースハム たまご シューマイ 鶏肉 豚肉 あさり いか えび ほたて | 牛乳 | にんじん | にんにく しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ | たけのこ 干しいたけ はくさい もやし | 米 麦 さとう | ごま油 サラダ油 ごま | 715 kcal 31 g 28 g | |
| 9 | 木 | ごはん 大豆とさつまいものごまからめ ふた大根 いちご | 大豆 豚肉 ちくわ うすら卵 | 牛乳 かえり干し | にんじん | しょうが だいこん いちご | 米 こんにやく かたくりこ さつまいも さとう 水あめ | 大豆油 ごま | 645 kcal 30 g 19 g | | |
| 10 | 金 | 麦ごはん ポークカレー フルーツヨーグルト | 豚肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | にんじん トマト(缶) | にんにく しょうが たまねぎ バナナ | みかん缶 イン缶 もも缶 | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 | サラダ油 バター カレールウ | 742 kcal 21 g 22 g | |
| 13 | 月 | ごはん ちくわチーズ天ぷら 即席漬け すき焼き風煮 | ちくわ チーズ 牛肉 焼き豆腐 | 牛乳 青のり | にんじん | キャベツ きゅうり つぼ漬け たまねぎ | たけのこ ねぎ | 米 さとう 天ぷら粉 しらたき 車ふ | 大豆油 | 643 kcal 25 g 21 g | |
| 14 | 火 | ピラフ ポークビーンズ チョコカップケーキ | ウィンナー 豚肉 大豆 ひよこ豆 豆乳 | 牛乳 | 青ピーマン にんじん トマト(缶) パセリ | たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご | 米 麦 じゃがいも さとう ホットケーキミックス チョコチップ | バター オリーブ油 デミグラスソース | 696 kcal 23 g 20 g | | |
| 15 | 水 | ごはん あじの竜田揚げ わかめと野菜のごま酢あえ けんちん汁 | あじ うすあげ 鶏肉 木綿豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | しょうが きゅうり キャベツ ごぼう | だいこん 干しいたけ | 米 米粉 さとう つきこんにやく | 大豆油 ごま ごま油 | 633 kcal 31 g 21 g | |
| 16 | 木 | こぎつねごはん 鶏肉とれんこんの甘酢め かきたまみそ汁 | 豚肉 鶏卵 うすあげ 鶏肉 大豆ペースト さつまあげ みそ | 牛乳 | にんじん 青ピーマン こまつな | えだまめ しょうが れんこん たまねぎ | たけのこ えのきたけ | 米 麦 かたくりこ さとう | サラダ油 大豆油 | 687 kcal 33 g 25 g | |
| 旅する給食・「ベトナム」パインミーとはパンという意味です。フランスパンに色々な具をはさんで食べるベトナムのファストフードです | | | | | | | | | | | |
| 17 | 金 | パインミー ポークソテー ベトナム風サラダ フォーガー パインゼリー | 豚肉 ロースハム 鶏肉 | 牛乳 | にんじん こねぎ | にんにく しょうが たまねぎ だいこん | きゅうり レモン もやし | コッペパン さとう フォー パインゼリー | バター ごま ごま油 サラダ油 | 619 kcal 28 g 25 g | |
| 20 | 月 | ごはん 鶏肉の美味だれあげ ミモザサラダ すいとん汁 | 鶏肉 たまご 絹ごし豆腐 豚肉 | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく りんご ねぎ キャベツ | きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい | 米 米粉 かたくりこ さとう 白玉粉 | 大豆油 サラダ油 | 668 kcal 29 g 20 g | |
| 21 | 火 | ごはん ししゃもの香草フライ ほうれんそうのソテー クラムチャウダー | ベーコン あさり | 牛乳 ししゃも | バジル ほうれんそう にんじん パセリ | キャベツ コーン しめじ たまねぎ | 米 パン粉 天ぷら粉 マカロニ じゃがいも | 大豆油 バター サラダ油 | 680 kcal 25 g 22 g | | |
| 絵本の料理・「かんはれ給食委員長」くじ引きで給食委員長になったゆづの食べ残しを減らすためのさやかな挑戦が描かれています。 | | | | | | | | | | | |
| 22 | 水 | 給食室の安心安全オムライス 牛乳 栄養満点野菜スープ ヨーグルト | 鶏肉 たまご ベーコン | 牛乳 ヨーグルト | にんじん トマト(缶) こまつな | たまねぎ コーン だいこん キャベツ | 米 麦 さとう | バター サラダ油 | 611 kcal 24 g 17 g | | |
| 23 | 木 | 🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀----- 天皇誕生日 -----🎀-----🎀-----🎀-----🎀-----🎀----- | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | 麦ごはん 鮭のみそチーズ焼き 切干大根の入り煮 豆乳汁 | 鮭 うすあげ みそ 豚肉 さつまあげ 大豆ペースト | 牛乳 チーズ | にんじん 青ピーマン さやいんげん こまつな | たまねぎ 切干大根 干しいたけ はくさい | だいこん ねぎ | 米 麦 かたくりこ さとう | サラダ油 | 705 kcal 44 g 21 g | |
| 27 | 月 | ごはん さばのごまみそ煮 ゆかりあえ のっぺい汁 | さば みそ 鶏肉 うすあげ | 牛乳 | にんじん ゆかり粉 | しょうが はくさい きゅうり だいこん | ごぼう ねぎ | 米 さとう さといも かたくりこ | ごま | 662 kcal 27 g 25 g | |
| 28 | 火 | ごはん あげギョーザ パンサンサー マーボー豆腐 | ギョーザ ロースハム 大豆ミート たまご 豚肉 木綿豆腐 | 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 はるさめ さとう かたくりこ | ごま油 サラダ油 | 666 kcal 27 g 23 g | |

※都合により献立の一部を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 |
| 2.4 g |