

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		
1 月	白飯	牛乳	エビのオーロラソース 割り干し大根の中華漬物 春雨スープ	牛乳 えび天ぷら 塩こんぶ ぶた肉	ごはん ごま油 油 はるさめ マヨネーズ さとう	にんじん もやし わりぼし大根 ニラ きゅうり 玉ねぎ	627 Kcal 18 g 23 g	
2 火	すし飯	牛乳	ちらしずし 豚汁 節分豆	牛乳 ぶた肉 味付けいなり みそ かまぼこ せつぶん豆 きんしたまご	ずし飯 さとう	かんびょう 枝豆 にんじん 大根 つきこんにやく ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ れんこん ごぼう	616 Kcal 25 g 16 g 節分	
3 水	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン りんごサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 あさり ベーコン	ごはん 小麦粉 じゃがいも かたくり粉 生クリーム 油 米粉 バター	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり パセリ りんご	666 Kcal 25 g 22 g	
4 木	白飯	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト オニオンスープ	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	ごはん マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム パン粉 オリーブ油	玉ねぎ 小松菜 ホールコーン ミニトマト にんじん	654 Kcal 23 g 20 g	
5 金	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 チーズ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも いちごゼリー カレールー 小麦粉	にんにく みかん缶 しょうが パイン缶 玉ねぎ もも缶 にんじん	768 Kcal 22 g 24 g	
8 月	白飯	牛乳	鯖の竜田揚げ ほうれん草のごま和え 里芋となめこのみそ汁	牛乳 さば わかめ みそ	ごはん 油 さとう ごま	しょうが うすあげ なめこ かたくり粉 もやし 米粉 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	623 Kcal 25 g 21 g	
9 火	白飯	牛乳	ちくわチーズフライ 切り干し大根の炒り煮 小松菜のみそ汁	牛乳 ちくわ チーズ とり肉	ごはん 天ぷら粉 パン粉 油	さとう 切干大根 玉ねぎ にんじん えのき いんげん 小松菜 干しいたけ	599 Kcal 23 g 17 g 6年生スキー教室	
10 水	白飯	牛乳	源氏豆 塩ちゃんこ鍋 りんご	牛乳 だいず 昆布 鶏肉	厚揚げ みそ	白飯 ゼリー 米粉 油 さとう	にんじん 根深ねぎ だいこん にんにく はくさい しょうが えのきたけ	608 Kcal 23 g 19 g
11 木	建国記念の日 							
12 金	麦ご飯	牛乳	梅ひじきご飯 キャベツのツナ和え ジャジャン豆腐	牛乳 ツナ ひじき ぶた肉 かつおぶし 生あげ しらす干し みそ	麦ごはん かたくり粉 さとう ごま	うめぼし ホールコーン ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ水に キャベツ にんにく 干しいたけ きゅうり しょうが 白菜	646 Kcal 26 g 24 g	
15 月	白飯	牛乳	コロッケ ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮	牛乳 かつおぶし 牛肉 やきどうふ	ごはん くるまふ コロッケ 油 さとう	ブロッコリー ねぎ キャベツ 白菜 しらたき	665 Kcal 24 g 22 g	
16 火	白飯	牛乳	肉団子のケチャップからめ ジャーマンポテト 白菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 肉団子 ベーコン チーズ	ごはん バター さとう 油 かたくり粉 米粉 じゃがいも 生クリーム	玉ねぎ 小松菜 パセリ 白菜 にんじん	660 Kcal 24 g 21 g	
17 水	白飯	牛乳	わかさぎフリッター れんこんきんぴら 粕汁	牛乳 わかさぎフリッター うすあげ さつまあげ 大豆ペースト ひじき みそ	ごはん さとう 油 ごま油	れんこん 大根 枝豆 玉ねぎ にんじん 小松菜 しめじ	633 Kcal 24 g 21 g	
18 木	食パン	牛乳	ハヤシチュー フルーツのカッターチーズあえ	牛乳 カッターチーズ ぶた肉	食パン さとう 生クリーム 小麦粉 じゃがいも バター 油	みかん缶 玉ねぎ パイン缶 しめじ もも缶 にんじん	709 Kcal 24 g 29 g	
19 金	白飯	牛乳	焼き鳥風炒め あんかけうどん セノビーゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ	ごはん さとう 小麦粉 うどん かたくり粉 油	ねぎ しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん	648 Kcal 25 g 15 g	
22 月	カレーバターライス	牛乳	せきさんへのオムライス 冬野菜のポトフ おはなし給食「給食室の日曜日」	牛乳 ベーコン とり肉 オムライスシート ぶた肉	カレーバターライス じゃがいも 油	ピーマン 白菜 にんじん 玉ねぎ 大根	600 Kcal 25 g 17 g おはなしからとびだしたりより	
23 火	 天皇誕生日							
24 水	白飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け おでん いよかん	牛乳 うずらたまご ししゃも あつあげ ちくわ	ごはん ごま油 さとう 油 さとう	玉ねぎ こんにやく にんじん いよかん ねぎ 大根	635 Kcal 24 g 23 g	
25 木	白飯	牛乳	和風ハンバーグ しらすのペペロンチーノ 野菜スープ	牛乳 しらす干し 牛肉 ベーコン ぶた肉 とうにゅう	ごはん スパゲティ パン粉 オリーブ油 さとう かたくり粉	玉ねぎ セロリ しょうが にんじん にんにく 大根 小松菜 キャベツ	639 Kcal 26 g 20 g	
26 金	麦ご飯	牛乳	ビビンバ かぼちゃ白玉スープ	牛乳 牛肉 きんしたまご ベーコン	麦ごはん ごま油 油 かたくり粉 さとう 白玉粉 ごま	にんにく ニラ にんじん 白菜 切干大根 えのき もやし 小松菜	627 Kcal 21 g 19 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。

