

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	
		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			脂質	行事食等
1	火	白ごはん	牛乳	シューマイ 切り干し大根の中華漬物 ジャジャン豆腐		牛乳 生あげ シューマイ みそ こんぶ ぶた肉	白ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま		にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ ねぎ はくさい きゅうり たまねぎ にんにく きりぼしだいこん	642	Kcal	23	g	
2	水	防災用わかめごはん	牛乳	めった汁 カップゼリー		牛乳 ぶた肉	わかめごはん さつまいも ゼリー		ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ こんにやく	603	Kcal	18	g	
3	木	すし飯(減)	牛乳	ちらし寿司の恵方巻き みそけんちん汁 節分豆		牛乳 ぶた肉 うすあげ みそ たまご せつぶん豆 てまきのり	すし飯 さとう さつまいも		かんぴょう ごぼう にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ れんこん こんにやく	609	Kcal	25	g	
4	金	白ごはん	牛乳	焼き鳥風炒め みそおでん デコボン		牛乳 みそ とり肉 うずらたまご あつあげ ちくわ	白ごはん さとう こむぎ粉 さといも かたくり粉 油		ねぎ こんにやく だいこん にんじん でこぼん	640	Kcal	29	g	
7	月	食パン	牛乳	ハヤシチュー フルーツのカッテージチーズあえ		牛乳 チーズ 牛肉	食パン デミグラスソース 生クリーム さとう じゃがいも ハヤシルウ 油 バター こむぎ粉		みかん缶 たまねぎ パン缶 ぶなしめじ もも缶 トマト にんじん	735	Kcal	26	g	
8	火	さくら飯(減)	牛乳	五目チャーハン バンバンジー 水ギョーザの中華スープ		牛乳 水ぎょうざ ぶた肉 とり肉 白みそ	さくら飯 ごま油 さとう 白ねりごま		にんじん きゅうり しょうが たまねぎ りょくとうもやし ほしいたけ はくさい たけのこ こまつな	605	Kcal	22	g	
9	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		牛乳 とり肉 たまご あさり のり ぶた肉 みそ もめんどうふ	白ごはん あぶら こむぎこ ごま かたくりこ ごま油 さとう		にんにく キムチ きゅうり ねぎ もやし キャベツ はくさい にんじん	642	Kcal	30	g	
10	木	白ごはん	牛乳	コロッケ しらすのペペロンチーノ オニオンスープ		牛乳 ちりめんじゃこ ぶた肉	白ごはん オリーブ油 ポークコロッケ 油 スパゲッティ		にんにく えのきたけ たまねぎ こまつな にんじん	643	Kcal	20	g	
11	金	 建国記念の日												
14	月	黒糖パン	牛乳	手作りミートボール ブロッコリーのサラダ ABCスープ ミルメーク(コーヒー)		牛乳 豆乳 牛肉 ツナ ぶた肉 ベーコン 大豆ミート うずらたまご	黒糖パン 卵なしマヨネーズ パン粉 マカロニ さとう じゃがいも かたくり粉 油 ごま		たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ホールコーン	692	Kcal	30	g	
15	火	白ごはん	牛乳	竹輪チーズフライ 煮豆 鶏野菜汁		牛乳 もめんどうふ ちくわ みそ チーズ 鶏野菜汁 とり肉	白ごはん さとう てんぷら粉 マロニー パン粉 ごま油 油		きんとき豆 にんにく はくさい えのきたけ ねぎ	725	Kcal	30	g	
16	水	黒紫米	牛乳	ポテトキッシュ 大根のソテー ねぎと豆腐のスープ		牛乳 とり肉 ベーコン とうふ チーズ たまご	白ごはん バター じゃがいも 生クリーム		たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ にんにく ねぎ	627	Kcal	24	g	
17	木	白ごはん	牛乳	きびなごのかりかりフライ りんごサラダ クラムチャウダー		牛乳 きびなごフライ あさり ベーコン	白ごはん 米粉 油 バター さとう 生クリーム じゃがいも		はくさい にんじん きゅうり りんご たまねぎ	632	Kcal	21	g	
18	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト		牛乳 牛肉 チーズ ヨーグルト	むぎ飯 こむぎ粉 サラダ油 バター じゃがいも いちごゼリー カレールウ		にんにく トマト しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶 にんじん もも缶	783	Kcal	21	g	
21	月	バターライス(減)	牛乳	オムライス 冬野菜のポトフ		牛乳 とり肉 オムライス用卵やき ぶた肉	バターライス 油 さとう じゃがいも		たまねぎ だいこん にんじん はくさい ホールコーン トマト	603	Kcal	23	g	
22	火	白ごはん	牛乳	鮭の香草パン粉焼き れんこんごまネーズサラダ かぼちゃ白玉スープ		牛乳 さけ ベーコン	白ごはん 卵なしマヨネーズ パン粉 しらたま粉 オリーブ油 ごま		にんじん えのきたけ れんこん こまつな えだまめ かぼちゃ はくさい	647	Kcal	25	g	
23	水	天皇誕生日												
24	木	白ごはん	牛乳	さんみ焼き そくせきづけ 塩ちゃんこ鍋 デザート		牛乳 こんぶ さつまあげ とり肉 あつあげ	白ごはん あぶら デザート		にんじん ごぼう きゅうり だいこん にんにく ねぎ えのきたけ しょうが はくさい キャベツ	684	Kcal	28	g	
25	金	ターメリックライス	牛乳	とりにくのザンギ 北海道スープカレー		牛乳 うずらたまご とり肉 ぶた肉 ベーコン	ターメリックライス じゃがいも 米粉 カレールウ かたくり粉 油		にんにく トマト しょうが キャベツ たまねぎ ホールコーン にんじん さやいんげん	726	Kcal	29	g	
28	月	白ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ ごま酢和え 韓国風肉じゃが		牛乳 ハタハタ ぶた肉	白ごはん ごま 米粉 じゃがいも 油 ごま油 さとう		にんじん ねぎ りょくとうもやし たまねぎ きゅうり にら にんにく こんにやく	609	Kcal	20	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。



食塩量
月平均 2.3g