



2月 学校給食予定こんだて表

日	曜	主食	こんだて	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	
			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			たんぱく質	脂質
3	月	麦ごはん	ぎょうざ パンサンスー マーボー豆腐 節分豆	ぎょうざ・もめんどうふ・牛乳 ハム・ぶた肉 節分豆(大豆) 大豆ミート・たまご	米・麦 さとう はるさめ かたくりこ	油 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ	きゅうり にんにく たけのこ 干しいたけ	730 Kcal	33 g
4	火	麦ごはん	ぶた肉のくわ焼き 卵の花炒り煮 みそ汁	ぶた肉 牛乳 おから みそ うすあげ	米・麦 さとう・水あめ 米粉・小麦粉 かたくりこ	油 ごま	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん	干しいたけ なめこ	672 Kcal	25 g
5	水	白ごはん	さば塩焼き そくせきづけ じゃがいもと車麩の煮もの	さば 牛乳 牛肉 さつまあげ	米 さとう・車ぶ じゃがいも こんにゃく		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい きゅうり つぼ漬け	761 Kcal	30 g
6	木	麦ごはん	かまぼこ天ぷら こんぶ和え あったか大門ソーメン とやまのりんごヨーグルト	かまぼこ 牛乳 とり肉 うすあげ リンゴヨーグルト	米・麦 さとう・ソーメン てんぷらこ かたくりこ	油	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ	きゅうり 干しいたけ	679 Kcal	25 g
7	金	オムライス	ツナサラダ 冬野菜スープ キャンディーチーズ	とり肉 牛乳 ベーコン たまご ツナ	米・麦 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん たまねぎ コーン ピーマン キャベツ	マッシュルーム きゅうり だいこん	631 Kcal	25 g
10	月	麦ごはん	とりのコーンフ레이크焼き ほうれん草のソテー 豆腐とわかめのスープ 1の1リクエスト和菓子	とり肉 牛乳 絹ごしとうふ わかめ ぶた肉	米・麦 コーンフ레이크 和菓子	油 卵なしマヨネーズ バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ コーン		704 Kcal	28 g
11	火		建国記念の日							20 g
12	水	中華 おこわ	パンパンジーサラダ コーンかき玉スープ	やきぶた 牛乳 たまご とり肉 ベーコン	米・もち米 さとう かたくりこ	油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ たけのこ キャベツ	きゅうり ほししいたけ	634 Kcal	26 g
13	木	白ごはん	トンカツ ケチャップソース ごぼうのごまネーズあえ みそ汁	ぶた肉 牛乳 ちくわ・みそ ふかし 大豆ペースト	米 さとう・こんにゃく てんぷらこ パンこ	油 ごま 卵なしマヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり	はくさい	695 Kcal	29 g
14	金	エクレア パン	ハニーマスタードたまごサラダ カレースープ煮 りんごちゃんゼリー	たまご 牛乳 ぶた肉 ハム	米 コッペパン じゃがいも チョコレート・はちみつ りんごゼリー	油 オリーブ油 カレールー	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ぶなしめじ	にんにく	643 Kcal	24 g
17	月	こぎつね ごはん	ちくわの磯辺揚げ ごま和え 豚汁	ちくわ 牛乳 うすあげ ぶた肉 みそ	米・麦 さとう じゃがいも てんぷらこ	油 ごま	にんじん たまねぎ ごま えだまめ ねぎ キャベツ こんにゃく	だいこん ごぼう なめこ	660 Kcal	26 g
18	火	白ごはん	手作りキッシュ にんじんグラッセ 白菜のクリーム煮	たまご 牛乳 とり肉 ハム	米 米粉 マカロニ	油 生クリーム バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく エリンギ パセリ コーン	はくさい	697 Kcal	28 g
19	水	麦ごはん	長崎天ぷら じゃこと大根のサラダ 長崎ちゃんぽん	とり肉・ぶた肉 牛乳 はたて あさり・なると えび・いか	米・麦 小麦粉 ラーメン	油 ごま油	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ にんにく	だいこん きゅうり もやし キャベツ	697 Kcal	35 g
20	木	麦ごはん	はたはたから揚げ ナムル 鶏肉と大根の中華風煮もの	とり肉 牛乳 うずらたまご はたはた	米・麦 さとう・米粉 さといも こんにゃく	油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ ごま えだまめ ねぎ にんにく	だいこん	616 Kcal	23 g
21	金	麦ごはん	ビーフカレー フルーツ杏仁	牛肉 牛乳 チーズ	米・麦 じゃがいも 小麦粉 あん・にんどうふ	油 バター カレールー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	パイン缶 みかん缶 黄もも缶 りんご	786 Kcal	23 g
24	月		ふりかえ休日							22 g
25	火	麦ごはん	さつまあげのチリソース 小松菜の磯あえ のっぺいうどん	さつまあげ 牛乳 かまぼこ うすあげ	米・麦 さとう・うどん さといも かたくりこ	油 ごま油	にんじん たまねぎ ごま えだまめ ねぎ ごぼう にんにく	だいこん ほししいたけ たまねぎ にんにく	627 Kcal	24 g
26	水	麦ごはん	大豆と小魚の揚げ煮 みそおでん いちご2つ	だいず 牛乳 あつ揚げ ちくわ・みそ うずらたまご	米・麦 さとう・水あめ さといも・こんにゃく かたくりこ	油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ いちご		666 Kcal	27 g
27	木	白ごはん	魚のフライ ゆかり和え とり野菜なべ	ホキ(魚) 牛乳 とり肉 もめんどうふ みそ	米 てんぷらこ パン粉 マロニー	油 ごま油	にんじん キャベツ しょうが ねぎ・にんにく だいこん	ゆかりこ はくさい えのき なめこ	644 Kcal	30 g
28	金	サフラン ライス	パエリア ブラックオリーブのサラダ ソパデアホ	えび・いか 牛乳 あさり・はたて ハム・とり肉 たまご	米・麦 じゃがいも クルトン	油 バター オリーブ油	にんじん たまねぎ パセリ 青ピーマン 赤ピーマン	キャベツ	662 Kcal	28 g
									23 g	23 g

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 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。



