



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 | | | | | | |
|----|---|---------------|----|---|-------------------|----------|------------|----------|---|--|--|----------|------|------|-----------------|
| | | 主食 | 飲物 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | その他 | 体をつくる | 体の調子をととのえる | 熱や力になる | たんぱく質 | 脂質 | 糖質 | 行事食等 | |
| 1 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐 | | | | 5年生スキー教室 | ギョーザ 牛乳 大豆ミート たまご もめんどうふ ぶた肉 ハム | にんじん きゅうり しょうが ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ | 米 麦 ごま油 はるさめ あぶら かたくりこ | 685 Kcal | 29 g | 20 g | |
| 2 | 水 | ピタパン | 牛乳 | とり肉のカレーグリル キャベツサラダ 白菜のクリームに | | | | | とり肉 牛乳 ぶた肉 | にんじん にんにく はくさい パセリ キャベツ きゅうり 白いんげん たまねぎ | ピタパン バター じゃがいも あぶら こめこ たまごなしマヨネーズ | 655 Kcal | 31 g | 25 g | |
| 3 | 木 | 大豆わかめごはん | 牛乳 | いわしフライ 卵の花炒り煮 小松菜のみそ汁 | | | | | 大豆 牛乳 あつあげ わかめ いわし みそ とり肉 おから | にんじん だいこん たまねぎ こまつな ねぎ ほししいたけ えのきたけ | 米 麦 ごま てんぷらこ パンこ あぶら さとう | 661 Kcal | 27 g | 21 g | 節分 |
| 4 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | ぶた肉のくわ焼き ごま酢あえ あんかけうどん | | | | | ぶた肉 牛乳 うすあげ | こまつな しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ | 米 あぶら こめこ ごま さとう うどん 水あめ かたくりこ | 723 Kcal | 26 g | 23 g | |
| 7 | 月 | バターライス | 牛乳 | とりにくのザンギ 北海道スープカレー 白いミルクプリン | おまつり 給食 北海道 | | | | とり肉 牛乳 ベーコン ぶた肉 うずらたまご | にんじん にんにく コーン いんげん しょうが たまねぎ キャベツ | 米 麦 バター こめこ カレール かたくりこ あぶら じゃがいも プリン | 852 Kcal | 30 g | 33 g | さっぽろ雪まつり |
| 8 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | さんみ焼き そくせきづけ 塩ちゃんこ鍋 | | | | | さつまあげ 牛乳 とり肉 こんぶ あつあげ | にんじん ごぼう きゅうり ねぎ にんにく だいこん はくさい しょうが キャベツ えのきたけ | 米 あぶら こめこ さとう 水あめ こんにゃく さといも | 610 Kcal | 25 g | 18 g | |
| 9 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 大豆と小魚の揚げ煮 みそおでん いよかん | | | | | 大豆 牛乳 あつあげ かえりぼし ちくわ みそ うずらたまご | にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ いよかん | 米 あぶら かたくりこ ごま さとう 水あめ こんにゃく さといも | 685 Kcal | 26 g | 21 g | |
| 10 | 木 | ミニパン | 牛乳 | チップとデールのミートボール ミッキーサラダ プーさんのかきたまスープ | | | | ディズニー給食 | たまご 牛乳 ミートボール ベーコン | にんじん キャベツ 赤ピーマン コーン きゅうり こまつな カリフラワー たまねぎ | コッペパン あぶら さとう バター いちごチョコレート | 631 Kcal | 25 g | 24 g | |
| 11 | 金 | 建国記念の日 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ラザニア にんじんグラッセ オニオンスープ | | | | | 牛肉 牛乳 大豆ミート ヨーグルト ぶた肉 チーズ | にんじん たまねぎ コーン ピーマン にんにく トマト こまつな | 米 あぶら マカロニ 生クリーム さとう オリーブ油 パンこ バター | 713 Kcal | 23 g | 21 g | |
| 15 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | わかさぎのフリッター はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮 | | | | | わかさぎ 牛乳 ぶた肉 牛肉 | こまつな たまねぎ いんげん にんじん しょうが きりぼしだいこん | 米 あぶら さとう かたくりこ こんにゃく じゃがいも | 672 Kcal | 22 g | 20 g | |
| 16 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉の塩こうじやき れんこんきんぴら すいとん汁 | | | | | とり肉 牛乳 さつまあげ とうふ ひじき ぶた肉 | にんじん にんにく えのきたけ こまつな しょうが はくさい えだまめ れんこん ねぎ | 米 あぶら さとう ごま油 しらたまご | 656 Kcal | 32 g | 14 g | |
| 17 | 木 | こぎつねごはん | 牛乳 | さけの塩焼き おひたし 沢煮椀 | | | | | うすあげ 牛乳 さけ ぶた肉 | にんじん えだまめ たけのこ こまつな キャベツ みつば だいこん えのきたけ | 米 麦 あぶら さとう こんにゃく | 602 Kcal | 31 g | 18 g | |
| 18 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ビーフカレー フルーツヨーグルト | | | | | 牛肉 牛乳 ヨーグルト チーズ | にんじん にんにく みかん缶 バナナ しょうが もも缶 たまねぎ パイン缶 | 米 麦 バター じゃがいも カレール こむぎこ | 761 Kcal | 21 g | 22 g | |
| 21 | 月 | 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 | | | | | とり肉 牛乳 たまご のり ぶた肉 みそ あさり もめんどうふ | にんじん にんにく キムチ はくさい きゅうり ねぎ もやし キャベツ | 米 あぶら こむぎこ ごま かたくりこ ごま油 さとう | 668 Kcal | 30 g | 22 g | |
| 22 | 火 | 黒糖パン | 牛乳 | ミートローフ ハニーマスタードサラダ ABCスープ ミルメーク | おはなし給食 | | | | ベーコン 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート ハム うずらたまご 牛肉 | にんじん たまねぎ レモン きゅうり えだまめ キャベツ | コッペパン オリーブ油 ミルメーク さとう パンこ はちみつ じゃがいも マカロニ | 668 Kcal | 31 g | 27 g | おはなしからとびだしたりょうり |
| 23 | 水 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 豆腐とじゃこのサラダ ビーフシチュー いちご | | | | | とうふ 牛乳 牛肉 こんぶ ちりめんじゃこ | にんじん キャベツ しょうが いんげん きゅうり いちご にんにく たまねぎ | 米 ごま油 さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ | 699 Kcal | 20 g | 21 g | |
| 25 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 鯖の竜田揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁 | | | | | さば 牛乳 うすあげ みそ ぶた肉 大豆ペースト | にんじん しょうが なめこ だいこん もやし ねぎ ほうれん草 たまねぎ | 米 あぶら かたくりこ ごま こめこ さといも さとう | 729 Kcal | 28 g | 28 g | |
| 28 | 月 | 中華おこわ | 牛乳 | パンパンジーサラダ たまごわかめのスープ りんごゼリー | | | | | やきぶた 牛乳 ソフトチキン わかめ ぶた肉 たまご とうふ | にんじん もやし ねぎ えだまめ たけのこ きゅうり しょうが たまねぎ えのきたけ ほししいたけ | 米 あぶら さとう ごま油 ゼリー ごま かたくりこ もち米 | 639 Kcal | 26 g | 19 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。

