

# \* 2月の献立予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量	
<div>・今月予定している地場産物は…「だいこん、さつまいも、ねぎ、さといも、しいたけ、タラ、たまご、米」です。</div> <div>・今月のおさかな給食は、「タラ」です。19日を予定しています。</div>						こんだて名	エネルギー	栄養量は、中学年の基準を基にしています		
							kcal			
							P:たんぱく質			たんぱく質 摂取エネルギー量の13%～20%
							F: 脂質			脂質 摂取エネルギー量の20%～30%
						食塩	食塩 2.5g未満			
						熱や力の元になる食品				
						体をつくる食品				
						体の調子を整える食品				
3日 節分献立		4日		5日		6日		7日		
ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	そばろごはん	エネルギー	
牛乳	786kcal	牛乳	764kcal	牛乳	887kcal	牛乳	729kcal	牛乳	804kcal	
いわしのみぞれ煮	P: 28.7g	肉じゃが	P: 27.9g	揚げぎょうざ	P: 25.7g	とりの照り焼き	P: 30.0g	ブロッコリーのごまあえ	P: 36.4g	
大豆のころころサラダ	F: 31.4g	大根と油揚げの甘酢あえ	F: 19.8g	パンサンスー	F: 25.2g	切干大根の炒め煮	F: 23.5g	なめこ汁	F: 25.3g	
のっぺい汁	食塩: 1.6g	ふりかけ	食塩: 2.9g	五目スープ	食塩: 2.6g	みそ汁	食塩: 2.7g		食塩: 2.9g	
ごはん さといも こんにやく かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ		ごはん じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま		ごはん はるさめ 小麦粉 かたくり粉 さとう 油 ごま油 ごま		ごはん さとう 油		ごはん さとう ごま 油		
いわしのみぞれ煮 大豆 ハム とり肉 油揚げ 牛乳		ぶた肉 油揚げ 牛乳		ぶた肉 大豆ミンチ ハム 錦糸卵 牛乳		とり肉 さつま揚げ 油揚げ 牛乳		とりひき肉 大豆ミンチ たまご 木綿どうふ 牛乳		
にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん ねぎ		にんじん いんげん 玉ねぎ だいこん きゅうり		にんじん チンゲン菜 にら キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり もやし コーン きくらげ		にんじん いんげん こまつな しょうが 切干大根 もやし しいたけ		にんじん こまつな ブロッコリー 玉ねぎ しいたけ もやし なめこ ねぎ		
10日		11日		12日		13日		14日		
ごはん	エネルギー	建国記念の日		ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん 牛乳	エネルギー	
牛乳	835kcal			牛乳	814kcal	牛乳	659kcal	コロッケ	750kcal	
豚肉と厚揚げのみそ炒め	P: 28.5g			若鶏の立田揚げ	P: 31.9g	カレーうどん	P: 27.5g	ブロッコリーサラダ	P: 22.1g	
おさつサラダ	F: 27.0g			磯香あえ	F: 31.7g	ツナサラダ	F: 23.7g	たまごスープ	F: 21.6g	
	食塩: 1.6g			みそ汁	食塩: 2.1g		食塩: 4.0g	ハートのチョコプリン	食塩: 2.3g	
ごはん さとう さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ				ごはん かたくり粉 油 ごま		コッペパン うどん カレールウ さとう ごま油 ごま		ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油 ごま チョコプリン		
ぶた肉 厚揚げ ハム 牛乳				とり肉 油揚げ のり 牛乳		ぶた肉 油揚げ ツナ缶 わかめ 牛乳		牛肉 ハム たまご 牛乳		
ピーマン にんじん もやし 玉ねぎ しいたけ きゅうり コーン				ほうれん草 にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ		にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ だいこん きゅうり コーン		ブロッコリー にんじん ほうれん草 玉ねぎ もやし コーン きくらげ		
17日		18日		19日		20日		21日		
ごはん	エネルギー	キムタクごはん	エネルギー	宿泊学習		宿泊学習		カレーライス	エネルギー	
牛乳	707kcal	牛乳	713kcal					牛乳	839kcal	
オムレツ	P: 27.5g	パンパンジー風サラダ	P: 28.9g					もやしとコーンのサラダ	P: 29.1g	
ほうれん草とコーンのソテー	F: 18.1g	わかめスープ	F: 25.0g						F: 25.9g	
ミネストローネ	食塩: 1.7g		食塩: 3.5g						食塩: 3.3g	
ごはん じゃがいも マカロニ さとう 油		ごはん 白麦 さとう ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ						ごはん 白麦 じゃがいも カレールウ さとう 油		
オムレツ ぶた肉 牛乳		ぶた肉 とりささみ 絹ごし豆腐 わかめ 牛乳						ぶた肉 チーズ 牛乳		
にんじん ほうれん草 トマト缶 パセリ もやし コーン セロリ 玉ねぎ にんにく		にんじん キムチ たくあん もやし コーン きゅうり						にんじん トマト缶 玉ねぎ りんご しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		
24日		25日		26日		27日		28日		
振替休日	ごはん	エネルギー	ごはん	エネルギー	コッペパン	エネルギー	ごはん	エネルギー		
	牛乳	753kcal	牛乳	821kcal	牛乳	676kcal	牛乳	771kcal		
	おでん風煮	P: 30.3g	とり肉とじゃが芋のてりあえ	P: 28.1g	スパゲティミートソース	P: 34.2g	焼魚	P: 34.6g		
	チーズ納豆	F: 18.9g	みそ汁	F: 28.5g	ごまじゃこサラダ	F: 21.4g	ひじきの炒り煮	F: 25.9g		
	フルーツ	食塩: 3.3g	ふりかけ	食塩: 1.8g		食塩: 3.5g	豚汁	食塩: 2.8g		
ごはん くるま麩 こんにやく さとう ごま 油		ごはん かたくり粉 じゃがいも さとう 油		コッペパン スパゲティ さとう 油 ごま油 ごま		ごはん さつまいも こんにやく さとう 油				
ちくわ 厚揚げ ひきわり納豆 昆布 チーズ 牛乳		とり肉 油揚げ わかめ 牛乳		ぶたひき肉 大豆ミンチ ちりめんじゃこ わかめ 牛乳		さば切身 大豆 油揚げ ぶた肉 焼どうふ ひじき 牛乳				
にんじん こまつな だいこん しいたけ バナナ		にんじん いんげん しょうが もやし		にんじん ピーマン トマト缶 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		にんじん いんげん だいこん ねぎ				

☆ 献立は、材料や行事などの都合でかわることがあります。