

# 2月 学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等				
1	火	白ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ニラ こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	キムチ コーン	米 片栗粉	油 ごま油	797 31 22	Kcal g g			
2	水	白ごはん (減)	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 うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャバツ ほししいたけ たまねぎ	ねぎ はくさい	米 片栗粉 米粉 うどん さとう 水あめ	油 ごま	842 30 26	Kcal g 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 おから あつあげ いわし みそ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ えのきたけ ねぎ だいこん たまねぎ	えのきたけ	米 麦 てんぷらこ パンこ さとう	ごま 油	807 33 25	Kcal g g 節分			
4	金	白ごはん	牛乳	ギョーザ パンサンスー マーボー豆腐	ギョーザ 大豆ミート たまご もめんどうふ ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	ほししいたけ たけのこ ねぎ	米 麦 はるさめ 片栗粉	ごま油 油	835 33 22	Kcal g g			
7	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ひじきサラダ 塩ちゃんこ鍋	さつまあげ とり肉 あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャバツ	はくさい だいこん えのきたけ ごぼう	米 こんにやく	油 ごま 卵なしマヨネーズ	819 31 24	Kcal g g			
8	火	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 みそ あつあげ ちくわ うずらたまご	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ いよかん		米 さといも 片栗粉 さとう 水あめ こんにやく	油 ごま	848 33 24	Kcal g g			
9	水	ターメリック ライス	牛乳	とりにくのザンギ コーンバター 北海道スープカレー	とりにく ベーコン うずらたまご ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	にんにく コーン たまねぎ キャバツ	コーン	米 麦 カレー粉 片栗粉 じゃがいも	バター カレールウ 油	940 35 33	Kcal g g お祭り給食			
10	木	チョコフレンチ トースト	牛乳	ツナサラダ クラムチャウダー	たまご ツナ あさり とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャバツ きゅうり たまねぎ コーン		食パン さとう じゃがいも 米粉	油 バター	754 32 25	Kcal g 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	ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	たまねぎ にんにく コーン		米 マカロニ さとう オリブ油 パン粉	油 生クリーム オリブ油 バター	867 28 22	Kcal g g			
15	火	白ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ はりはり漬け 高野豆腐の卵とじ	ちくわ とり肉 たまご	牛乳 青のり	こまつな にんじん いんげん	きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ		米 片栗粉 さとう こんにやく 天ぷら粉 くるまふ 高野豆腐	油	802 31 20	Kcal g g			
16	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじやき こんにやくのきんぴら すいとん汁	とり肉 さつまあげ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん こまつな	にんにく しょうが	えのきたけ はくさい ねぎ	米 さとう 白玉粉 こんにやく	油 ごま油 ごま	752 35 15	Kcal g g			
17	木	白ごはん	牛乳	豆腐とじゃこのサラダ ビーフシチュー	とうふ 牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん いんげん トマト	キャバツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが	米 さとう じゃがいも 小麦粉	ごま油 油 バター	850 24 25	Kcal g g			
18	金	白ごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ 小松菜のごま和え 粕汁	さば みそ うすあげ ぶた肉 あつあげ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし だいこん たまねぎ	なめこ ねぎ	米 さといも 片栗粉 米粉 さとう	油 ごま	859 34 29	Kcal g 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 たまご ぶた肉 みそ もめんどうふ	牛乳 のり	にんじん	にんにく きゅうり もやし はくさい	キムチ ねぎ キャバツ	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま ごま油	773 31 22	Kcal g g			
22	火	白ごはん	牛乳	ミートローフ キャバツとハムのサラダ ABCスープ ミルメーク	牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆ミート うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャバツ きゅうり		米 ミルメーク さとう パン粉 じゃがいも マカロニ	オリブ油	891 35 25	Kcal g g おほなし給食			
23	水	天皇誕生日 														
24	木	こぎつね ごはん	牛乳	ししゃもフライ 大根サラダ みそ汁	うすあげ ハム みそ あつあげ	牛乳 ししゃも	にんじん	えだまめ 大根 たまねぎ ねぎ	きゅうり	米 麦 さとう パン粉 天ぷら粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	851 29 31	Kcal g g			
25	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	キャバツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター カレールウ	841 23 24	Kcal g g			
28	月	中華おこわ	牛乳	蒸しどりときくらげの中華サラダ たまごわかめのスープ ももゼリー	ソフトチキン ぶた肉 とうふ たまご 大豆ミート	牛乳 わかめ	にんじん	ほししいたけ たけのこ きくらげ しょうが えだまめ	もやし ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 もち米 さとう ゼリー 片栗粉	油 ごま油 ごま	764 30 20	Kcal g 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。  
 ※ 主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

