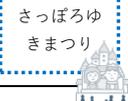
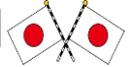


2月 学校給食献立表

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・豆制品	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 Kcal 31 g 22 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 Kcal 30 g 26 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 Kcal 33 g 25 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 Kcal 33 g 22 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 こんにゃく	油 ごま 卵なしマヨネーズ	819 Kcal 31 g 24 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 こんにゃく	油 ごま	848 Kcal 33 g 24 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			とり肉 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	コーン	米 麦 片栗粉 片栗粉 じゃがいも	バター カレールウ 油	940 Kcal 35 g 33 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 Kcal 32 g 25 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 Kcal 28 g 22 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 こんにゃく 天ぷら粉 くるまふ 高野豆腐	油	802 Kcal 31 g 20 g
16	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじやき こんにゃくのきんぴら 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 こんにゃく	油 ごま油 ごま	752 Kcal 35 g 15 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 Kcal 24 g 25 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 Kcal 34 g 29 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 Kcal 31 g 22 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 Kcal 35 g 25 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 Kcal 29 g 31 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 Kcal 23 g 24 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 Kcal 30 g 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。

