

## 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 あぶら脂	たんばく質 脂質 行事食等
1	水	わかめとしらすのごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース はくさいの昆布和え でけえなめこのみそ汁	とり肉 ぶた肉 木綿豆腐 うすあげ みそ	牛乳 わかめ しらす干し 昆布	にんじん こまつな	うめ しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん なめこ	米 麦 さとう パン粉 片栗粉	ごま	753 Kcal 36 g 20 g 私立入試	
2	木	麦ごはん	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き ごぼうサラダ あつあげのみそ汁	とり肉 みそ ハム あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ごぼう コーン きゅうり たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも コーンフレーク パン粉 こんにやく	卵なしマヨネーズ ごま	770 Kcal 40 g 20 g	
3	金	手巻き寿司	牛乳	沢煮わん 大豆(小袋)	たまご ウインナー ツナ 大豆 ぶた肉	牛乳 のり	にんじん 糸みつば	きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう	米 こんにやく	卵なしマヨネーズ	770 Kcal 31 g 27 g	
6	月	あんかけ チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ パンパンジーサラダ デザート	ハム あさり ぶた肉 いか とり肉 うすらたまご	牛乳	にんじん	にんにく 干しいたけ しょうが ねぎ はくさい たまねぎ もやし だけのこ きゅうり	米 麦 小麦 片栗粉 さとう デザート	あぶら ごま油 ごま	788 Kcal 37 g 24 g	
7	火	麦ごはん	牛乳	ホキの石垣フライ れんこんのきんぴら とうふのみそ汁	ホキ みそ さつまあげ 絹ごし豆腐 大豆ペースト	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう こんにやく てんぷら粉 パン粉	ごま あぶら ごま油	780 Kcal 33 g 20 g	
8	水	白ごはん	牛乳	ベーコンとほうれん草のキッシュ にんじんグラッセ 冬野菜のスープ煮 ふりかけ	ベーコン たまご ぶた肉	牛乳 チーズ ふりかけ	ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ コーン だいこん はくさい	米 麦 さとう じゃがいも さといも	オリーブ油 生クリーム バター	813 Kcal 30 g 27 g	
9	木	白ごはん	牛乳	大豆とごぼうのごまからめ ぶた大根 フルーツ	ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳 しらす干し	にんじん	ごぼう しょうが だいこん いちご	米 さとう 片栗粉 水あめ こんにやく	ごま あぶら	750 Kcal 33 g 18 g	
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミルクゼリー	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご	米 麦 小麦 じゃがいも 小麦粉	あぶら バター カレールー	889 Kcal 24 g 24 g	
13	月	麦ごはん	牛乳	ちくわチーズ天ぷら 即席漬け すき焼き風煮	ちくわ 牛肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり つぼ漬け たまねぎ	米 麦 てんぷら粉 こんにやく さとう 車ふ	あぶら	855 Kcal 33 g 27 g	
14	火	ピラフ	牛乳	クリームシチュー チョコカップケーキ	ウインナー とり肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	青ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ りんご	米 麦 さとう チョコレート じゃがいも 米粉 ホットケーキミックス	あぶら バター 生クリーム パレンタインデー	850 Kcal 28 g 25 g パレンタインデー	
15	水	コッパパン	牛乳	ハインミー フォーガー パンゼリー	ぶた肉 ハム とり肉	牛乳	にんじん こねぎ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	きゅうり もやし レモン パンゼリー	コッパパン さとう フォー パンゼリー	バター ごま ごま油 あぶら	779 Kcal 34 g 33 g 旅する給食
16	木	白ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 あいませ のっぺい汁	さば みそ 白和えの素 うすあげ とり肉 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが きりほしだいこん だいこん ごぼう	ねぎ さとう つきこんにやく さといも 片栗粉	ごま	847 Kcal 35 g 31 g	
17	金	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ わかめと野菜のごま酢和え けんちん汁 ヨーグルト	とり肉 うすあげ 木綿豆腐 ヨーグルト	牛乳 わかめ しらす干し はたはた ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	干しいたけ だいこん こんにやく	米 米粉 さとう こんにやく	ごま あぶら ごま油	799 Kcal 35 g 23 g
20	月	麦ごはん	牛乳	揚げギョウザ パンサンデー 麻婆豆腐	ぎょうざ ハム たまご 大豆ミート ぶた肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ 片栗粉	米 麦 さとう 小麦 はるさめ 片栗粉	あぶら ごま油	853 Kcal 34 g 26 g
21	火	麦ごはん	牛乳	鶏肉の美味だけあげ ミモザサラダ だんご汁	鶏肉 たまご 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご キャベツ	たまねぎ しめじ だいこん ねぎ ごぼう はくさい	米 麦 さとう ほうとう 片栗粉 米粉	あぶら	853 Kcal 33 g 26 g
22	水	給食室の安心安全 オムライス	牛乳	栄養満点野菜スープ 一口チーズ	とり肉 たまご フルーツ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ コーン だいこん キャベツ	米 麦 小麦 さとう じゃがいも	バター あぶら	800 Kcal 32 g 24 g 絵本から飛び出した給食	
23	木	天皇誕生日 										
24	金	麦ごはん	牛乳	鮭のみそチーズ焼き 切干大根の炒り煮 豆乳汁	鮭 豆乳 大豆ペースト うすあげ みそ ぶた肉 さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン さやいんげん こまつな	たまねぎ きりほしだいこん 干しいたけ はくさい	たいこん ねぎ 干しいたけ はくさい	米 麦 小麦 片栗粉 さとう	あぶら	797 Kcal 40 g 22 g
27	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの香草フライ ほうれん草のソテー クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 子持ちししゃも	パセリ ほうれん草 にんじん パセリ	コーン しめじ たまねぎ	米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 米粉 マカロニ	あぶら バター	838 Kcal 30 g 24 g	
28	火	こぎつね ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の甘酢炒め かきたまみそ汁 デザート	ぶた肉 とり肉 うすあげ さつまあげ みそ たまご	牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ だけのこ	えのきたけ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 さとう デザート	あぶら	915 Kcal 41 g 32 g

2月1日は、1年生が家庭科の授業で、「こんな給食どうですか?」と題し、

① 栄養バランス ② 地域の食材 ③ 中学校の給食としてふさわしい価格 という3つのポイント  
で献立を立てものの中から、厳選して給食のメニューに取り入れました。お楽しみに♪



※ 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、6群に分けて記載してあります。