



令和4年度 2月

給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1 水	焼きカレー フルーツカクテル 豚肉ともやしのスープ <small>3年生給食なし</small>	牛肉 豚肉 ひよこ豆 チーズ 豚肉	米 白麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ カクテルゼリー マスカットゼリー	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんご プルーン トマト みかん パイナップル 黄桃 もやし 玉ねぎ にんじん ねぎ	892	29.8	22.3
2 木	ごはん / 大豆ふりかけ チーズ入り卵ロール マカロニサラダ ごま汁	/ 大豆 のり 鶏卵 チーズ	米 / こま さとう マッシュポテト 水あめ でんぷん でんぷん さとう 大豆油 マカロニ さとう サラダ油 エッグクアマヨネーズ もち さといも こま	/ かぼちゃ 葉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 生しいたけ こまつな	838	28.6	22.7
3 金	ごはん いわしのみそ煮 ヤーコンとベーコンのコーンコン炒め かき玉汁 節分豆 ★ <small>節分献立</small>	いわし みそ ベーコン 鶏卵 絹豆腐 大豆	米 さとう でんぷん サラダ油 でんぷん	しょうが汁 ヤーコン れんこん とうもろこし ビーマン 玉ねぎ えのきたけ こまつな	814	34.2	23.9
6 月	チーズクッパ メンチカツ のりマヨサラダ 冬野菜のスープ煮 <small>のりの日</small>	脱脂粉乳 チーズ 豚肉 鶏肉 のり 豚肉 ウインナー	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 さとう 小麦粉 大豆油 エッグクアマヨネーズ じゃがいも さといも	キャベツ 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ はくさい かぶ いんげん	810	34.7	31.1
7 火	わかめごはん 大豆とじゃがいものりしお ★ 肉豆腐 いちご	わかめ 大豆 青のり 牛肉 木綿豆腐	米 白麦 じゃがいも でんぷん 大豆油 垂ひ さとう	玉ねぎ なめこ こんにゃく みつば いちご	864	33.6	25.2
8 水	ごはん かぼちゃしゅうまい 割干し大根の中華和え ★ みそバターラーメン	鶏肉 大豆たん白	豚脂 でんぷん パン粉 こま油 さとう 小麦粉 水あめ さとう 中華めん サラダ油 バター	キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ れんこん 切干大根 だいこんつぼ漬け きゅうり にんじん はくさい キャベツ にんじん だけのこ とうもろこし ねぎ	807	26.8	18.1
9 木	ごはん 豚肉とれんこんの黒酢あん ★ チンゲン菜のスープ 紫芋大福 <small>大福の日</small>	豚肉 絹豆腐 白あん	でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう 紫芋 さとう 水あめ もち米 でんぷん	れんこん 玉ねぎ にんじん ビーマン チンゲン菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	845	26.6	18.3
10 金	麦ごはん ひじきとキャベツのサラダ カレーライス レモンヨーグルト <small>3年生リクエスト5位</small>	ひじき 豚肉 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天	米 白麦 さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご プルーン レモン果汁	852	26.0	15.8
13 月	きな粉揚げパン ミートソースオムレツ ほうれん草とコーンのソテー 肉団子のスープ	脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 牛肉 ベーコン 肉団子(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	小麦粉 米粉 さとう マーガリン 大豆油 でんぷん さとう 大豆油 サラダ油 肉団子(パン粉 でんぷん 豚脂 油脂)	玉ねぎ トマト にんじん ほうれん草 キャベツ とうもろこし 肉団子(玉ねぎ しょうが プルーン) はくさい 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	811	34.6	34.1
14 火	ごはん ハートのコロッケ キャベツのレモン和え ビーフシチュー チョコタルト <small>バレンタイン献立</small>	鶏肉 豚肉 牛肉 鶏卵 乳	じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう ハヤシルウ チョコレート さとう 小麦粉 マーガリン ココア 糖粉 アーモンド マーガリン	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム フロッキー トマト	946	24.8	30.9
15 水	ごはん 焼き餃子 チャプチェ トックスープ <small>3年生リクエスト2位</small>	豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	米 豚脂 でんぷん さとう 小麦粉 植物油 水あめ マロニー(でんぷん) サラダ油 さとう トック(米粉)	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが 玉ねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく はくさい 玉ねぎ もやし にんじん ねぎ	801	23.8	19.3
16 木	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ きゅうりのピリ辛和え 寒天入り豚汁 <small>寒天の日</small>	ふくらぎ 寒天 豚肉 うす揚げ 寒天 みそ	米 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう さとう サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ビーマン きゅうり 玉ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	877	32.3	27.1
17 金	ごはん ソースカツ ポイルキャベツ こづゆ ももゼリー <small>福島県の献立</small>	豚肉 鶏卵 ぼたて貝柱	米 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう さといも 白玉麩 水あめ さとう	キャベツ ごぼう にんじん 生しいたけ きくらげ こんにゃく こまつな もも果汁	884	28.7	24.7
20 月	ミルクコッパパン 焼きそばドック 肉まん 豆腐とわかめのスープ いちごクレープ <small>3年生リクエスト1位</small>	脱脂粉乳 豚肉 豚肉 わかめ 絹豆腐 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚肉 サラダ油 小麦粉 さとう ラード パン粉 でんぷん こま油 さとう 油脂 米粉 水あめ でんぷん	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし ビーマン 玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが とうもろこし もやし チンゲン菜 ねぎ いちご いちご果汁	820	30.1	24.9
21 火	ゆかりごはん いかの天ぷら 大根とハムのサラダ 肉じゃが	いか ロースハム 牛肉 高野豆腐	米 小麦粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう	赤しそ だいこん きゅうり 玉ねぎ にんじん こんにゃく いんげん	836	29.3	23.4
22 水	緑茶まぜごはん さばのみそ煮 ひじきとじゃがいもの煮物 豆腐と油揚げのみそ汁 <small>2月23日は富士山の日</small>	さば みそ ひじき 絹豆腐 うす揚げ みそ	米 天かす(小麦粉 植物油) でんぷん さとう じゃがいも サラダ油 さとう	緑茶 にんじん こんにゃく いんげん えのきたけ にんじん こまつな ねぎ	847	33.6	26.7
24 金	ごはん 豚肉のゆず照り しめじ和え ほうとう <small>福島の献立</small>	豚肉 うす揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう ほうとう(小麦粉) さといも	ゆず果汁 しめじ もやし こまつな はくさい かぼちゃ だいこん	861	27.7	27.0
27 月	胚芽パンズ グリルチキン フルーツポンチ さつまいものチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 牛乳	小麦粉 小麦胚芽 ショートニング さとう マーガリン でんぷん さとう ナタデココ いちごゼリー さとう さつまいも サラダ油 米粉 生クリーム	みかん パイナップル 黄桃 玉ねぎ にんじん しめじ むぎ枝豆	842	41.5	27.2
28 火	ごはん 石川県産れんこんハンバーグ きんぴらごぼう ★ 大根となめこのみそ汁 ビスケット <small>ビスケットの日</small>	豚肉 鶏肉 さつま揚げ ふかし みそ	米 パン粉 さとう サラダ油 さとう 小麦粉 植物油 さとう ショートニング	玉ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん なめこ こまつな ねぎ	801	27.7	21.2

※ 牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※ 同じ欄に、それぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※ 毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※ 下線の食品は、河北都市産です。
 ※ 材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

給食委員会が「3年生 人生最後の給食で食べたいものは？」というアンケートを取りました。
 その結果、上位5位に入った献立が2月・3月の給食に登場します!お楽しみに!
 1位 クレープ(20日) 2位 タルト(14日) 3位 ケーキ(3月)
 4位 から揚げ(3月) 5位 揚げパン(13日)

2月の栄養価平均	845	14.3%	26.0%
栄養基準値	830 kcal	13~20 %	13~20 %