

2月 給食 献立表

今月の給食もくひょう： 食べ物のほたらきを知ろう

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	木	ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんのくろず炒め にらワンタンスープ	牛乳、とりにく、ぶたにく	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ワンタン	しょうが、れんこん、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ピーマン、もやし、にら	641	22.9	23.2
2	金	ミルクロール	牛乳	ぶたにくのトマトソース炒め 冬野菜のクラムチャウダー	牛乳、ぶたにく、ベーコン、あさり、なまクリーム	ミルクロール、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、こめこ、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きびまん、トマト、りんご、はくさい、パセリ	593	26.6	23.7
5	月	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き しそ風味あえ 豚汁	牛乳、いわし、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	しょうが、きゅうり、キャベツ、にんじん、しそ、ごぼう、だいこん、ねぎ	593	22.4	19.9
6	火	むぎめし	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイナップル、みかん、もも、バナナ	723	20.2	22.9
7	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン かんこくふうサラダ 春雨スープ	牛乳、とりにく、焼きのり、ベーコン	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、チンゲンサイ	585	22.4	19.4
8	木	ごはん	牛乳	やき肉炒め とりごぼう汁	牛乳、ぶたにく、とりにく、あつあげ	ごはん、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、りんご、ピーマン、だいこん、ねぎ	593	25.9	20.6
9	金	米粉パン	牛乳	オムレツ かぶのサラダ ポークビーンズ	牛乳、オムレツ、ぶたにく、だいず	こめこパン、オリーブ油、さとう、あぶら、じゃがいも	キャベツ、かぶ、にんじん、かぶのは、レモンかじゅう、たまねぎ、トマト	602	26.4	23.6
12	月			振替休日（ふりかえきゅうじつ）				0	0	0
13	火	むぎごはん	牛乳	テジプルコギ丼 豆腐とチンゲン菜のスープ セレクトデザート	牛乳、ぶたにく、こうやどろ、とりにく、もめんどうろ	むぎごはん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、(プリン・氷ようかん)	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きくらげ、チンゲンサイ	628	26.0	21.0
14	水	ごはん	牛乳	ししゃもフライ 小松菜のが-リッ炒め うすら卵入りおでん	牛乳、こもちししゃもフライ、あつあげ、うすらたまご	ごはん、あぶら、さといも、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、だいこん	633	23.2	24.3
15	木	ごはん	牛乳	タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 洋風みそスープ	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ウインナー、みそ	ごはん、オリーブ油、さつまいも、バター	しょうが、にんにく、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、たまねぎ、はくさい	584	21.9	19.4
16	金	揚げパン	牛乳	れんこんサラダ ポトフ	牛乳、きなこ、ツナ、とりにく	ミルクコッペパン、さとう、あぶら、マヨネーズ、さといも	れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、セロリー、さやいんげん	621	23.1	27.0
19	月	わかめごはん	牛乳	はもとコーンのかき揚げ 大阪漬け 白みそぞうに	牛乳、はもとコーンのフライ、こんぶ、とりにく、みそ、白みそ	わかめむぎごはん、あぶら、もち	だいこん、にんじん、だいこんのは、しいたけ、はくさい、みずな	608	21.5	17.2
20	火	すしめし	牛乳	さばのそぼろずし こんさいじる 清美オレンジ	牛乳、さば、ひじき、とりにく	すしめし、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、だいこん、ごぼう、オレンジ	612	22.5	21.1
21	水	ごはん	牛乳	焼きギョーザ くきわかめのナムル みそラーメン	牛乳、ギョーザ、くきわかめ、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ちゅうかめん、あぶら	もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ	590	21.0	16.7
22	木	ごはん	牛乳	鶏肉とじゃが芋の揚げからめ とうふの中華スープ	牛乳、とりにく、ベーコン、もめんどうろ	ごはん、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、えのき、こまつな	631	21.8	24.6
23	金			天皇誕生日（てんのうたんじょうび）				0	0	0
26	月	ごはん	牛乳	豚肉のゆずソースがけ ごぼうサラダ なめこのっぺい汁	牛乳、ぶたにく、もめんどうろ	ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	ゆず、ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、なめこ、ねぎ	619	22.5	25.1
27	火	ごはん	牛乳	ぶり塩焼き 白あえ さつまじる	牛乳、ぶり、うすあげ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、ごま、さつまいも	こまつな、はくさい、にんじん、だいこん、ねぎ	584	26.0	19.3
28	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ トマトソース チーズポテト パイザンヌスープ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、とりにく	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも、バター	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、だいこん、キャベツ	598	22.5	18.2
29	木	ごはん	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ とり野菜みそ汁	牛乳、ホキ、だいず、とりにく、みそ	ごはん、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン、はくさい、えのき、ごぼう、ねぎ、にんにく	604	27.0	19.0