



2月 学校給食献立予定表

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量	
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	塩分 (g)
1 木	ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう あらめにつけ	こめ さとう でんぷん こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご あらめ さつまあげ	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ こんにやく さやいんげん	さけ しょうゆ しお みりん にぼし	小 572	2.0
						中 708	2.9
2 金	★ 節分メニュー ★ だいずごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき まいたけのおろしあえ いものこじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう しろごま さとも	ぎゅうにゅう わかめ だいず いわし とうふ	しょうが まいたけ だいこん にんじん しらたき しろねぎ	しお しょうゆ さけ みりん す こんぶ かつおぶし	小 619	2.5
						中 763	3.3
5 月	かやくうどん ぎゅうにゅう さつまあげとやさいのかきあげ じゃがいものごまネーズサラダ	うどん さつまいも こむぎこ なたねあぶら じゃがいも しろごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ たまご まぐろのみずに	たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ ごぼう こまつな コーン	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ す こしょう	小 590	2.9
						中 728	3.9
6 火	★ 中3リクエストメニュー ★ さんぞくむすび ぎゅうにゅう こうやどうふのうまに だいこんのみそしる	こめ しろごま じゃがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ こんぶ のり こおりどうふ とりにく わかめ あぶらあげ みそ	うめぼし にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ ねぎ	しお しょうゆ さけ けずりぶし にぼし	小 578	2.9
						中 715	3.9
7 水	ちゅうかごはん ぎゅうにゅう にくだんごのもちごめむし ファンラータン	こめ ごまあぶら さとう もちごめ でんぷん	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく ぶたにく たまご とうふ	ほししいたけ しょうが にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう す とりがら セロリ ローリエ	小 641	2.3
						中 795	3.3
8 木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ あまなつサラダ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく トマト(缶) なつみかん(缶) キャベツ	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお す こしょう	小 548	1.9
						中 705	2.4
9 金	ごはん ぎゅうにゅう いしかりなべ はくさいとこまつなごまずあえ	こめ じゃがいも はるさめ バター さとう しろごま	ぎゅうにゅう さけ やきどうふ しろみそ あかみそ ちくわ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん しゆんぎく にんにく はくさい こまつな	こんぶ しょうゆ みりん さけ す しお	小 554	1.9
						中 703	2.4
13 火	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう なまあげのみそしる あまからごぼう	こめ さとう こめあぶら でんぷん なたねあぶら しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが さやいんげん えのきたけ ねぎ ごぼう	しょうゆ しお にぼし みりん	小 637	2.5
						中 794	3.4
14 水	★ おたんじょうびメニュー ★ やきそば ぎゅうにゅう だいこんサラダ とうふのブラウニー	ちゅうかめん こめあぶら さとう べにばなあぶら こむぎこ バター くるみ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり まぐろのみずに とうふ たまご	にんじん キャベツ もやし ねぎ だいこん こまつな コーン	ウスターソース しお こしょう おこのみソース す ペーキングパウダー ココア	小 552	2.3
						中 702	3.2
15 木	コンナムルごはん ぎゅうにゅう わかめスープ コンジャパン	こめ ごまあぶら しろごま くるみ アーモンド さとう みずあめ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ くろまめ	だいずもやし にんにく えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお こんぶ さけ こしょう	小 556	2.7
						中 704	3.3
16 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる	こめ さとう さとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	小 567	2.5
						中 705	3.2
19 月	★ 中3リクエストメニュー ★ ★ カムカムキングメニュー ★ あわびたけのカレーライス ぎゅうにゅう かみかみサラダ	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター アーモンド しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト こんぶ かえりいりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース キャベツ コーン	カレーこ ワイン ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小 605	2.2
						中 747	2.7
20 火	ごはん ぎゅうにゅう だいずのいそに こまつなとキャベツのすみそあえ	こめ こめあぶら さとう マヨネーズ しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき なまあげ だいず かまぼこ しろみそ	こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ	しょうゆ みりん さけ しお にぼし す	小 571	1.8
						中 703	2.3
21 水	★ 中3リクエストメニュー ★ ぶたどん ぎゅうにゅう ちりめんみそしる ずんだもち	こめ さとう じゃがいも しらたまこ れんにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ しらすぼし みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しらたき えだまめ	しょうゆ みりん さけ けずりぶし しお	小 616	2.9
						中 759	3.6
22 木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに もやしとみずなのナムル	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ しらすぼし	にんじん たまねぎ グリンピース ほししいたけ たけのこ もやし みずな にんにく	す しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお さけ	小 578	1.6
						中 711	2.1
26 月	チキンドリア ぎゅうにゅう ふわふわスープ みかん	こめ バター こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ みかん	ケチャップ しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小 645	2.1
						中 802	2.6
27 火	ごはん ぎゅうにゅう あげだしどうふ ちくさあえ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら しろごま	ぎゅうにゅう とうふ たまご しらすぼし わかめ	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ しお す	小 607	0.8
						中 751	1.0
28 水	★ 料理力メニュー ★ ごはん ぎゅうにゅう さわらのカレーやき こまつなとだいずのおひたし あいしょうじる	こめ こむぎこ こめあぶら さとう さつまいも はるさめ	ぎゅうにゅう さわら だいず かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	カレーこ しょうゆ こんぶ	小 591	2.1
						中 730	2.7
29 木	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに キャベツとツナのサラダ	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ バター ベにばなあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ グリンピース キャベツ こまつな コーン	ワイン とりがら セロリ ローリエ しお こしょう す	小 595	1.9
						中 738	2.6

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

今月は
いろいろな
豆料理が
登場するよ!



1か月の平均摂取量()は基準量

小学校		中学校	
591 (650)	2.2 (2.0)	735 (830)	2.8 (2.5)