



今月の献立目標

豆のよさを知って食べよう！

日 (曜)	献立名	材 料 名			野菜 の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		賞の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくると	おもに体の調子を整えるもと				
2 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも きびざとう こめこ ごま	とりにく しらすぼし ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー コーン だいこん	小 中	120 162	660 1.7 843 2.3	◆豆を食べよう！◆ 2月の献立目標は、「豆のよさを 知って食べよう！」です。豆には、たくさ んの種類があり、それぞれ栄養、味わ いに特徴があります。豆の特徴を知っ て、おいしく食べてくださいね。
3 (火)	せつぶんこんだて 【節分献立】 いわしのかばやきどんぶり はすのさんばい だんごいりごじる 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま ながいも さとう しらたまもち	いわし こんぶ だいず みそ 牛乳	しょうが にんじん れんこん かぶ ゆず はくさい こんにやく まいたけ ねぎ	小 中	84 113	668 2.3 860 2.8	
4 (水)	ごはん えびとうふのチリソース ほうれんそうとひきにくのあえもの りんご 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら	えび とうふ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが にんにく ほうれんそう もやし りんご	小 中	101 136	594 1.4 757 2.1	豆を食べて 「まめ」になろう！
5 (木)	チーズパン クリームシチュー かみかみサラダ 牛乳	パン (バター さとう) じゃがいも こむぎこ アーモンド ごま パター きびざとう こめあぶら	(チーズ たまご) とりにく おおてぼうまめ だっしふんにゅう なまクリーム ハム かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン	小 中	118 159	677 2.4 870 3.2	
6 (金)	ふわふわどんぶり キャベツのごまずあえ 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごま	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな	小 中	98 132	617 1.7 791 2.4	◆給食総選挙メニュー◆ 2月の献立にも、給食総選挙で選ば れたメニューを入れています。1位の ソースかつ丼も登場しますよ！献立に 順位を☆印で示しています。どれも人 気メニューです。お楽しみに！
9 (月)	【ひろしま給食メニュー】 ひろしまなづけいりシャキッとガパオライス ABCスープ フルーツポンチ 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう マカロニ オリーブあぶら じゃがいも	とりにく ベーコン 牛乳	ひろしまなづけ たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ みかんかん バインかん ももかん パナナ	小 中	101 136	611 1.9 780 2.5	
10 (火)	ごはん ごもくに ほうれんそうのいそあえ かんきつるい 牛乳	こめ じゃがいも きびざとう こめあぶら マヨネーズ	だいず とりにく なまあげ こんぶ のり 牛乳	にんじん こんにやく さやいんげん なましいたけ もやし しめじ かんきつるい ほうれんそう	小 中	75 101	622 1.1 797 1.4	
12 (木)	はいがパン カキフライ ひよこまめのカレースープ りんご 牛乳	パン(バター さとう はいが) こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびざとう オリーブあぶら	カキ なまクリーム たまご とりにく ひよこまめ 牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ にんにく セロリー にんじん チンゲンサイ りんご	小 中	95 128	705 3.0 904 4.0	
13 (金)	【まごわやさしい献立】 さつまいもごはん ししやものすやき はくさいのゆかりあえ だいずのいそに 牛乳	こめ さつまいも ごま こめあぶら きびざとう	ししやも ひじき なまあげ だいず とりにく 牛乳	はくさい にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう しそ	小 中	71 96	580 2.1 738 2.8	◆ひろしま給食メニュー◆ 2月の給食にも、ひろしま給食メ ニューをとり入れています。廿日市中 学校の2年生が考えたメニューで、 「広島菜漬け入りシャキッとガパオラ イス」です。広島名産の広島菜漬けと タイ料理のガパオライスを組み合わ せた料理で、広島菜漬けのシャキッと した食感が魅力です。
16 (月)	ごはん にくどうふ はりはりあえ れんこんチップス 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	ぶたにく とうふ しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ れんこん きりぼしだいこん みずな いとこんにやく	小 中	146 197	619 1.6 788 2.2	
17 (火)	メーブルトースト きのこのわふうスパゲッティ ごぼうのサラダ 牛乳	パン バター メーブルシロップ アーモンド スパゲッティ オリーブあぶら きびざとう マヨネーズ ごま	ベーコン のり えび 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ なましいたけ みずな にんにく ごぼう こまつな	小 中	100 135	634 2.3 809 2.8	
18 (水)	ごはん まぐろのふりかけ こうやどうふのそばろに アーモンドあえ 牛乳	こめ きびざとう ごま でんぶん アーモンド	まぐろのみずに こうやどうふ とりにく 牛乳	パセリ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん もやし	小 中	91 123	609 1.7 778 2.3	
19 (木)	むぎごはん さばのしおやき だいこんおろし こまつなだいずのおひたし いものこじる 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう さといも ごまあぶら でんぶん	さば だいず わかめ かつおぶし 牛乳	だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ	小 中	100 135	612 2.0 783 2.6	◆宮島産カキが登場！◆ 今年は広島産のカキが大量死する という事態が起き、毎年1月に使用し ていた宮島産のカキを使用すること ができませんでした。しかし、嬉しいこ とに2月の給食で使用できることにな りましたので、カキフライとカキごはん を出します。地域の恵みに感謝して いただきます。
20 (金)	ソースかつどん あらめのいために みそしる 牛乳	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご あらめ あぶらあげ とうふ もずく みそ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	78 105	764 3.0 989 4.0	
24 (火)	チャンポンめん ひじきのごまマヨネーズ サーターアランダギー 牛乳	ちゅうかさそば でんぶん ごまあぶら きびざとう マヨネーズ ごま こむぎこ くらざとう なたねあぶら	ぶたにく いか えび ひじき まぐろのみずに たまご とうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな ごぼう	小 中	100 135	652 3.8 833 5.0	
25 (水)	ごはん ふろふきおでん はくさいのあまずあえ かんきつるい 牛乳	こめ さといも きびざとう ごま	なまあげ たまご みそ わかめ ちくわ 牛乳	だいこん こんにやく ブロッコリー はくさい にんじん かんきつるい	小 中	135 182	641 2.1 820 2.8	
26 (木)	チャーハン はなシューマイ もやしのソテー とうふのちゅうかスープ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん きびざとう	ハム ぶたにく たまご とうふ 牛乳	にんにく たまねぎ コーン ねぎ れんこん えのきたけ しょうが もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	小 中	136 184	630 2.6 803 3.5	*基準量(小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0g未満 野菜の量 100～120g *基準量(中学校) エネルギー 820キロカロリー 食塩相当量 2.5g未満 野菜の量 120g
27 (金)	かきごはん きりぼしだいこんのたまごやき キャベツのこんぶあえ ゆきけし 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら しらたまもち	あぶらあげ のり たまご カキ ぶたにく こんぶ とうふ かまぼこ 牛乳	ごぼう にんじん せり きりぼしだいこん しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい こまつな	小 中	102 138	657 3.3 840 4.1	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

※()はパンに含まれる材料です。

※柑橘類は、その日に使用できる品種になります。

