



2月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日 ・ 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	あか しょくひん 赤の食品	みどり しょくひん 緑の食品	き しょくひん 黄の食品	えい よう りょう 栄 養 量		
		からだ :(体をつくる)	からだ (体のちょうしをととのえる)	ねつや ちから 力になる)	エネルギー (kcal)		
		たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	たんすい酸・しほう 炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど			
2	月	★食べ比べ給食★ チキンカレーライス ぎゅうにゅう コーンサラダ みかん&ぽんかん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト まぐろのみず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ だいこん こまつな コーン みかん ぽんかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	小 633 2.0 中 807 2.5	
3	火	★節分献立★ だいすごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき だいこんのあまずづけ いものこじる	ぎゅうにゅう わかめ だいす いわし とうふ	しょうが だいこん にんじん しらたき しめじ しろねぎ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう しろごま さといも	小 622 2.1 中 781 2.7	
4	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじやが こまつなとはくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな はくさい	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	小 553 1.5 中 702 1.8	
5	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう とんじる キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく とうふ みそ ちくわ	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こまつな もやし	こめ こめあぶら さとう さといも しろごま	小 551 2.3 中 701 3.0	
6	金	★郷土料理 (愛知県) ★ みそにこみうどん ぎゅうにゅう もやしのごまぜあえ おにまんじゅう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ ちくわ しらすぼし わかめ	にんじん ごぼう はくさい しろねぎ もやし ほうれんそう	うどん さとう しろごま さつまいも こむぎこ こめこ	小 597 2.3 中 759 3.3	
9	月	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう たこボール はくさいなべ	ぎゅうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ぶたにく やきどうふ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい だいこん みずな えのきたけ しろねぎ	こめ ながいも こむぎこ なたねあぶら さとう はるさめ	小 675 2.1 中 864 2.8	
10	火	★今月のみそ汁★ ごはん こうやどうふのうまい 2月のみそしる だいがくいも	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく なまあげ わかめ みそ	にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん しゅんぎく たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう さつまいも はちみつ くろごま なたねあぶら	小 690 2.4 中 885 3.2	
12	木	★R7ひろしま給食メニュー・食べ比べ給食★ 広島とベトナムを旅するサンド! 広島レモンミーで世界へGO! ぎゅうにゅう ミネストローネ いよかん&はるみ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん だいこん きゅうり レモン たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく トマト(缶) パセリ セロリ いよかん はるみ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも オリーブあぶら	小 642 1.9 中 825 2.6	
13	金	ツナピラフ ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ふわふわスープ	ぎゅうにゅう まぐろのみず ベーコン ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん パセリ にんにく えのきたけ ねぎ セロリ	こめ おおむぎ バター じゃがいも こめあぶら パンこ	小 553 1.9 中 704 2.7	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう チーズハンバーグ だいこんのレモンあえ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だしふんにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ だいこん レモン キャベツ にんじん ねぎ セロリ	こめ パンこ さとう じゃがいも	小 627 2.3 中 798 3.0	
17	火	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう あまごのからあげ いりうのはな ごじる	ぎゅうにゅう あまご おから とりにく だいす みそ あぶらあげ	ごぼう しらたき ほししいたけ にんじん ねぎ こんにゃく しろねぎ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう こめあぶら	小 633 2.3 中 800 2.9	
18	水	★9年生リクエストメニュー★ ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ちゅうかサラダ ココアまめ	ココアまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご ロースハム だいす	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ しめじ セロリ もやし キャベツ コーン	こめ さとう でんぶん ごまあぶら しろごま ココアパウダー	小 681 2.0 中 876 2.4
19	木	★カムカムカミングメニュー★ ピザトースト ぎゅうにゅう はくさいのクリースープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ピーマン にんにく トマト(缶) しめじ はくさい セロリ みかん(缶) もも(缶)	パン バター オリーブあぶら こむぎこ	小 556 2.5 中 712 3.4	
20	金	★SDGsメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう さばのみそに けんちんじる こんぶつくだに	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ こんぶ かつおぶし	しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	こめ さとう ごまあぶら しろごま	小 598 2.4 中 743 3.1	
24	火	★お誕生日メニュー★ スパゲティミートソース ぎゅうにゅう だいこんのごまネーズサラダ クリームブリュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろのみず たまご なまクリーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ あわびたけのしんめ パセリ トマト(缶) だいこん こまつな	スパゲティ しろごま マヨネーズ さとう こめあぶら	小 597 2.1 中 764 2.8	
25	水	★料理力メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう すきやきに みずなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ふ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ はくさい にんじん まいたけ しろねぎ みずな もやし	こめ おおむぎ はるさめ さとう	小 583 1.6 中 743 2.2	
26	木	きんぴらたまごどんぶり ぎゅうにゅう あいしょうじる りんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ たまねぎ はくさい りんご	こめ しろごま こめあぶら さとう さつまいも はるさめ	小 657 2.2 中 843 3.0	
27	金	★特産物・郷土料理 (庄原市) ★ ごはん ぎゅうにゅう わにのからあげ キャベツのしそふうみ ゆきけし	ぎゅうにゅう さめ とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん しそ(ゆかり) たまねぎ はくさい	こめ でんぶん なたねあぶら しろごま しらたまこ	小 638 1.9 中 810 2.7	

*食べ比べ給食:冬が旬の4種類の柑橘類の食べ比べをします♪

*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。



1か月の平均摂取量 (エネルギー、塩分) ※()は基準量

小学校	中学校
616 (650)	2.1 (1.9)