

2月 給食献立予定表



日付	こんだて	食品群			調味料	エネルギーKcal		
		赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群		たんぱく質 g	脂肪 g	塩分g
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を 整えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる				
1 (木)	コッパン マーシャルビーンズ 鶏肉のマスタード焼き 添えレタス パイザンスープ	とり肉 ベーコン ひよこ豆 牛乳	にんにく レタス しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	コッパン マーシャルビーンズ 油 じゃがいも マカロニ	マスタード しょうゆ コンソメ 酒 みりん 塩 こしょう	668 27.6 26.1 2.0		
2 (金)	ドライカレー フルーツヨーグルト和え	ぶた肉 チーズ ヨーグルト クリーム 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ニンニク トマト ナタデココ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 油 カレールー	カレー粉 塩 こしょう	716 22.1 25.6 2.6		
3・4 (土・日)								
節分	節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日とも節分といわれていました。【鬼は外】のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって災いをはらうという意味があります。また、この日にはヒラギの枝にイワシの頭を刺して、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。							
5 (月)	【節分・カミング30】 麦ごはん いわしのかば焼き カミカミサラダ 根菜汁 あとひきみそ大豆	いわし ハム 油揚げ みそ 大豆 牛乳	しょうが れんこん ごぼう コーン たくあん だいこん にんじん ねぎ	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうゆ 酒 みりん	672 32.4 23.6 2.7		
6 (火)	キムチチャーハン もやしのナムル ワンタンスープ	ぶた肉 さつま揚げ 牛乳	しょうが にんにく だけのこ 干しいたけ はくさい キムチ ねぎ もやし にら にんじん きくらげ	米 油 ごま油 ワンタン	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華味	577 24.4 16.9 2.7		
7 (水)	【カルシウムアップ献立】 しょうゆラーメン 焼き餃子 小松菜サラダ	ぶた肉 焼豚 なると チーズ 牛乳	メンマ もやし にんじん キャベツ にら ねぎ コーン きくらげ こまつな キャベツ レモン	中華めん 油 餃子 砂糖	液中華 塩 こしょう しょうゆ 酢 酒	618 25.8 19.3 2.3		
8 (木)	コッパン いちごジャム 車麩のミートグラタン オニオンスープ	ぶた肉 チーズ ベーコン 牛乳	トマト たまねぎ セロリー ピーマン にんじん キャベツ えのきたけ	コッパン いちごジャム 車麩 バター	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ソース	634 26.4 21.8 2.3		
9 (金)	6年生 卒業バイキング給食 (1~5年生 おべんとうの日)							
10・11 (土・日)								
12 (月)	振替休日							
13 (火)	給食なし・おべんとうの日							
14 (水)	【バレンタイン献立】 クリームスパゲティ 大根とハムのサラダ チョコムース	ベーコン ハム 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 マッシュルーム だいこん きゅうり フロッコリー	ソフトめん バター ベシャメルルー シチュールー 青じそドレッシング チョコムース	コンソメ 塩 こしょう	736 26.5 27.3 2.6		
15 (木)	セルフフルーツホイップサンド グリーンサラダ ミネストローネ	クリーム ベーコン 牛乳	みかん缶 黄桃缶 パイン 缶 レタス きゅうり に んじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマト パセリ	食パン オリーブ油 マカロニ バター じゃがいも	酢 塩 こしょう コンソメ	691 19.1 30.8 2.4		

日付	こんだて	食品群			調味料	エネルギーKcal			
		赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群		たんぱく質 g	脂肪 g	塩分g	
		おもに体をつくる もとなる	おもに体の調子を 整えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる					
16 (金)	給食なし・おべんとうの日								
17・18 (土・日)									
19 (月)	【日本型食生活献立】 麦ごはん さばのゆずみそ焼き おかか和え いもの子汁	さば 糸かつお ぶた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	ゆず キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	米 麦 砂糖 さといも	みりん 酒 しょうゆ 塩	619 27.7 20.8 2.3			
20 (火)	【鉄分アップ献立】 ごはん ひじき佃煮 手作りハンバーグ ツナと切干大根和え 小松菜のみそ汁	ひじき ぶた肉 たまご ツナ 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ 切干大根 ほうれん草 もやし にんじん こまつな ねぎ	米 パン粉 片栗粉 砂糖	塩 こしょう ナツメグ しょうゆ 酒 みりん	616 26.6 18.6 2.6			
21 (水)	きつねうどん 相馬のかき揚げ アセロラゼリー	油揚げ ぶた肉 かまぼこ 青のり 小女子 青大豆 ちくわ 牛乳	こまつな ねぎ にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう たまねぎ	ソフトめん 小麦粉 アセロラゼリー	しょうゆ 酒 みりん 塩	692 28.0 19.0 2.5			
22 (木)	シュガートースト まめ豆サラダ 冬野菜スープ	クリーム 大豆 ハム ベーコン 牛乳	枝豆 コーン レタス きゅうり にんじん だいこん はくさい	食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 青じそドレッシング	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	630 21.3 25.7 2.7			
23 (金)	天皇誕生日								
24・25 (土・日)									
26 (月)	【そうまうま献立】 麦ごはん たらのマヨネーズ焼き れんこんきんぴら 青のりのみそ汁	たら チーズ さつま揚げ 木綿豆腐 青のり みそ 牛乳	パセリ れんこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	米 麦 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	塩 こしょう みりん しょうゆ	588 26.7 18.0 2.2			
27 (火)	ピビンバ 春雨スープ いよかん	ぶた肉 錦糸卵 とり肉 あさり 牛乳	干しいたけ だけのこ ぜんまい しょうが にんにく 大豆もやし にんじん ほうれん草 キャベツ たまねぎ いよかん	米 油 砂糖 ごま油 春雨	酒 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	590 26.7 15.6 2.3			
28 (水)	塩タン麺 ちりめんじゃこ和え ヨーグルト	ぶた肉 なると ちりめんじゃこ ヨーグルト 牛乳	だけのこ もやし にんじん キャベツ にら きくらげ ねぎ	中華めん 油	塩クーマンスープ 塩 こしょう しょうゆ 酢	589 25.0 14.0 3.1			
29 (木)	チョコチップパン じゃがいもチーズ焼き カレースープ	ベーコン チーズ ぶた肉 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ほうれん草	チョコチップパン じゃがいも 油 マカロニ カレールー	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	735 21.7 31.3 2.9			
						2月の平均栄養価	648 25.5 22.1 2.5	栄養所要量の基準量	640 24.0 17.7 2.0



(都合により献立を変更する場合があります。)