

2月 給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g
1 (水)	肉うどん さつまいもと 青大豆の揚げ煮	ふた肉 なた ちりめんじゃこ 青大豆 牛乳	ごぼう にんじん こまつな ねぎ まいだけ	ソフトめん 油 さつまいも 片栗粉 砂糖 みずあめ ごま	しょうゆ 酒 みりん	680 31.8 19.2 2.5
2 (木)	シュガートースト ひじきと豆のサラダ カレーヌードルスープ	ひじき 大豆 ソフトチキン ソーセージ 牛乳	にんじん きゅうり コーン えだまめ キャベツ たまねぎ トマト	食パン 砂糖 マーガリン 青じそドレッシング 油 じゃがいも カレールウ	しょうゆ 酒 塩 こしょう	623 26.6 20.2 2.3
節分	節分は立春の前日、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、この日にはヒイラギの枝にイワシの頭を刺して、邪気をはらうという習慣もあります。					
3 (金)	麦ごはん いわしのかば焼き かぶの浅漬 豚汁 あとひき大豆	いわし ふた肉 木綿豆腐 みそ 大豆 牛乳	しょうが かぶ きゅうり にんじん こんにゃく とうほう だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん 酒	718 32.0 26.9 2.3
4・5 (土・日)						
6 (月)	麦ごはん 八宝菜 ツナと切干大根の和え物 上海パオズ	ふた肉 かまぼこ ツナ 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ きくらげ チンゲン菜 ほうれん草 切り干し大根	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 上海パオズ	しょうゆ 中華味	600 26.1 18.7 2.0
7 (火)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁	とり肉 ひじき 凍み豆腐 木綿豆腐 みそ 牛乳	しょうが にんじん しらたき なめこ ねぎ だいこん はくさい にんじん	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん	689 31.1 26.4 2.5
8 (水)	塩タンメン 中華サラダ	ふた肉 なた ハム 牛乳	たけのこ にんじん キャベツ いら ねぎ きくらげ きゅうり もやし	中華めん 油 砂糖 ごま 中華ドレッシング	塩 こしょう 塩ラーメンスープ	568 24.1 15.2 2.7
9 (木)	ドックパン 野菜スープ ヨーグルト	ソーセージ ベーコン ヨーグルト 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン 砂糖 じゃがいも	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう	674 26.7 26.5 2.4
10 (金)	6年生 卒業バイキング給食 (1~5年生 おべんとうの日)					
11・12 (土・日)						
13 (月)	給食なし・おべんとうの日					
14 (火)	五目チャーハン ワンタンスープ チョコムース	焼豚 ふた肉 牛乳	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ グリーンピース いら もやし きくらげ しょうが	米 油 ワンタン チョコムース	中華味 しょうゆ 酒 塩 こしょう	576 21.6 18.9 2.0

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g	
15 (水)	けんちんうどん ささかまの磯辺揚げ ぼんかん	とり肉 油揚げ 笹かまぼこ あおさ海苔 牛乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな 干しいたけ ぼんかん	ソフトめん さといも 小麦粉 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	649 28.9 18.3 2.5	
16 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 車麩のミートグラタン イタリアンスープ	車麩 ふた肉 チーズ パーコン 牛乳	トマト たまねぎ セロリー ビーマン ほうれん草 パセリ	コッペパン ジャム バター パン粉	コンソメ ケチャップ 塩 こしょう ソース	657 21.4 24.8 2.5	
17 (金)	ドライカレー フルーツヨーグルト	ふた肉 チーズ ヨーグルト 牛乳	にんにく たまねぎ ピーマン しょうが トマト バイン 桃 みかん ナタデココ バナナ	ごはん おおむぎ カレールウ 油 クリーム		731 20.9 24.7 2.3	
18・19 (土・日)							
20 (月)	麦ごはん さばの幽庵焼き のりわえ いもの子汁	さば のり 木綿豆腐 みそ 牛乳	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ゆず	米 麦 さといも	しょうゆ 酒 みりん	581 23.3 20.5 2.0	
21 (火)	わかめごはん おかか和え みそおでん	わかめ かつお節 ちくわ さつま揚げ 昆布 がんもどき みそ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん こんにゃく だいこん	米 さといも 砂糖	しょうゆ 酒 みりん	571 24.9 13.4 2.8	
22 (水)	味噌ラーメン 小松菜サラダ	ふた肉 みそ チーズ 牛乳	いら にんじん ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン にんにく こまつな きゅうり	中華めん 油 和風ドレッシング	酒 豆板醤	584 24.8 17.7 2.8	
23 (木)	天皇誕生日						
24 (金)	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜のおひたし のっぺい汁	とり肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが はくさい ほうれん草 にんじん しょうが だいこん ね ぎ 干しいたけ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 さといも	しょうゆ 酒 塩	617 26.0 23.1 2.0	
25・26 (土・日)							
27 (月)	麦ごはん かれいのから揚げ きんぴら 油揚げのみそ汁	かれい さつま揚げ 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ごぼう にんじん しらたき もやし こまつな	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん	609 29.3 17.9 2.0	
28 (火)	肉そぼろ丼 わかめスープ プロセスチーズ	ふた肉 とり肉 みそ わかめ なると チーズ 牛乳	たけのこ 干しいたけ ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ なると しょうが しらたき グリンピース	米 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん 中華味	615 23.2 19.5 2.0	
		2月の平均栄養価		631 26.0 20.7 2.3	栄養所要量の基準量		630 24.4 18.1 2.0

(都合により献立を変更する場合があります。)

