



2月 予定献立表 (19回)



日	曜日	献立名 ☆は、リクエストメニューです。	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]
			1群 魚 肉 卵 豆、豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂				
1	木	ごはん ハンバーグのおろしソース 小松菜と油揚げの味噌汁	豚肉 鶏肉 油あげ 味噌	牛乳 チーズ	こまつな	だいこん えのき草 ねぎ だいこん	麦ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	803	31.5	26.2	2.8
2	金	わかめごはん いわしの蒲焼き けんちん汁 福豆	いわし ちくわ 豆腐 福豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん 片栗粉 砂糖 さといも	油 ごま ごま油	797	35.3	26.5	3.0
5	月	食パン スライス ☆フルーツポンチ	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 生姜 桃 りんご 梨 みかん パイン	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	823	37.7	28.6	2.6
6	火	麦ごはん ☆カルピススープ ☆韓国ナムル	豚肉 卵 味噌	牛乳	にんじん にら ほうれん草	白菜 大根 ねぎ 生姜 にんにく しいたけ もやし	麦ごはん 砂糖	ごま油	790	25.6	21.7	2.7
7	水	☆味噌ワントン スープ ☆シーザーサラダ ☆マラーカオ	豚肉 焼き豚 なると ツナ 味噌	牛乳	にんじん にら	ねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり	ワントン クルトン マラーカオ	油 ドレッシング	806	31.8	25.2	3.0
8	木	ごはん ☆鯖の味噌煮 白菜の浅漬け ☆豚汁	鯖 味噌 豚肉 豆腐	牛乳 こんにゃく	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ 白菜 こんにゃく	白飯 砂糖 さといも	油 ごま	821	34.2	28.1	2.9
9	金	☆ドライカレー (麦ごはん) コンソメスープ キャンディチーズ (2個)	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン セロリ	たまねぎ とうもろこし にんにく	麦ごはん 砂糖 小麦粉	サラダ油	805	28.0	25.2	2.9
13	火	☆キムタクごはん ツナサラダ おつめり (すいとん入味噌汁)	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ	白菜 にんにく ねぎ ごぼう 大根 しめじ えのき草 きゅうり キャベツ こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	ごま油	794	29.0	19.7	3.3
14	水	☆ごま味うどん P.うどん 餅いなり (かうどん) ☆チップスサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	しめじ ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	うどん 餅 砂糖	ごま	807	28.3	19.7	3.5
15	木	麦ごはん ☆麻婆豆腐 ☆春雨サラダ	豚肉 豆腐 大豆 味噌	乳飲料	にんじん ピーマン	ねぎ 生姜 にんにく しいたけ もやし きゅうり いちご	麦ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	808	30.8	22.1	2.6
16	金	ごはん ☆鶏のから揚げ (2こ) ☆梅の香りサラダ ☆ピリ辛わかめスープ	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にら にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油	804	28.8	26.9	2.9
19	月	コッペパン チョコラック&柿ト ☆ちゃんこ鍋 ☆プレーンヨーグルト	鶏肉 ほたて 鶏つみれ 味噌	牛乳 ヨーグルト	にんじん	はくさい しめじ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも もち	ごま油	784	32.8	22.0	2.3
20	火	麦ごはん ☆肉じゃが ☆ごまマヨネーズ和え	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ しらすたき	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	829	30.3	30.1	2.1
21	水	コッペパン ☆チャウダー ☆いかくんサラダ	ベーコン いかくん製	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり セロリ しらすたき	コッペパン じゃがいも 砂糖	バター 油 クリーム油	793	29.6	28.9	2.7
22	木	麦ごはん 肉団子 (2こ) もやしのキムチ ☆なめこ汁	鶏肉肉団子 とうふ 味噌	牛乳	にんじん	なめこ ねぎ もやし きゅうり	麦ごはん 砂糖	ごま油	805	24.9	15.5	2.6
26	月	黒パン ☆ひじきスパゲッティ ☆イタリアンサラダ	鶏肉 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり	黒パン スパゲッティ 砂糖	クリーム油	823	36.3	20.8	2.7
27	火	☆ココア揚げパン ☆ごぼうサラダ ☆ABCマカロニスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 クリーム油	792	22.3	27.5	2.8
28	水	背割りパン ☆スラッピージョー ☆ラビオリスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ごぼう 大根	パン パン粉 砂糖 じゃがいも	バター 油	807	34.4	27.7	3.2
29	木	発芽玄米ごはん ☆チキンカレー ☆アーモンドサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり しらすたき	ごはん (発芽米) じゃがいも 砂糖	油 クリーム油 アーモンド	807	25.2	24.9	2.6

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは 2月26日(月)です。

「豆」をもっと好きになろう!



大豆のなかま

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

納豆、味噌、豆腐、油揚げ、厚揚げ、湯葉、豆乳、きな粉、おから、大豆油、しょうゆ

期間平均	805	30.4	24.6	2.8
基準値	830	34.0	23.5	2.5

★学校HPに給食を紹介しています★