



2月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おまな材料						栄養量				
		(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群
1	火	ごはん 牛乳 よいちくんぎょうざ ホイコーロー ちゅうかスープ	ふたにく なまあげ かまぼこ ベーコン	牛乳	ビーマン にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ もやし ほうれんそう	こめ ほろさめ ぎょうざのかわ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	606	19.2	20.1	1.6
2	水	ちいさいきなこあげパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ アセロラゼリー	きなこ とりにく あぶらあげ まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ だいこん どうもろこし えだまめ	さとう うどん ゼリー	あぶら ドレッシング	635	24.1	22.4	2.9
3	木	むぎごはん 牛乳 いわしのうめい ふくまめ そくせきづけ うずらたまごいわたにくとだいこんのもの	いわし ふたにく さつまあげ うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	うめい キャベツ しょうが だいこん たけのこ	むぎ こめ さとう		663	30.5	20.1	2.3
いわしと福豆の節分献立。いわしには、独特のにおいがあり、食べることでいわしのにおいが嫌いな鬼を追い払うと言われています。												
4	金	ごはん 牛乳 にしょくどんのぐ(にくそぼろ・いりたまご) ほうれんそうのごまあえ のっぺいじ	とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	620	27.1	20.5	2.1
7	月	ごはん 牛乳 ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	ふたにく わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	668	21.3	19.4	2.5
8	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ひじきのにも スキーじる くだもの(オレンジ)	ぶり みそ さつまあげ ふたにく とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	えだまめ ねぎ だいこん オレンジ ごぼう しいたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら	658	26.4	21.2	2.4
にいがたけん きょうどりょうり じり にはがたけん しょうえつし にほん はじ ち たんざくぎ やさい いた あらわ 新潟県の郷土料理「スキー汁」です。新潟県の上越市は、日本で初めてスキーが伝えられた地です。短冊切りの野菜はスキー板を表しています。												
9	水	ちいさいコッパン チョコクリーム フレンチサラダ 牛乳 スパグティナポリタン ハートオムレツ	ウインナー たまご ハム	牛乳	トマト ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ レモン にんにく どうもろこし	パン チョコクリーム スパグティ	あぶら	693	24.3	31.2	3.0
10	木	むぎごはん 牛乳 メンチカツ しもつかれ かきたまじる	ふたにく とりにく たまご さけ あぶらあげ だいす	牛乳	にんじん にら	だいこん かんぴょう しいたけ はくさい	むぎ こめ さとう でんぷん	あぶら	662	23.8	22.3	2.5
きょう とうぎけん きょうどりょうり はつまつ ひ いなり じんじや そな はじ い しょうがつのこものせつぶんのこと 今日は、栃木県の郷土料理「しもつかれ」です。初午の日に稲荷神社にお供えしたのが始まりと言われています。正月の残り物と節分で残った豆と一緒に煮込んだ先人の知恵から生まれた料理です。												
14	月	ごはん 牛乳 とりにくとたまごのおやこに しゅんぎくのおひたし ゆばのすましじる フルーツあんこあんぱん	とりにく たまご こおりとうふ ゆば なると	牛乳	グリンピース しゅんぎく にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ もやし しめじ はくさい	こめ さとう でんぷん プリン	あぶら ごま	642	25.9	19.1	2.2
15	火	ごはん 牛乳 みそカツ わふうサラダ とんじる	ふたにく みそ ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし だいこん ねぎ キャベツ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	625	24.8	17.9	2.8
16	水	まるパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ はなやさいサラダ ポトフ	とりにく ふたにく まぐろフレーク ウインナー	牛乳	フロッキー にんじん こまつな	たまねぎ はくさい カリフラワー キャベツ だいこん どうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	631	27.5	26.2	3.3
17	木	むぎごはん 牛乳 ほっけのしおやき うどのきんぴら とりちゃんこじる くだもの(バナナ)	ほっけ ふたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん にら	うど ねぎ だいこん はくさい バナナ しめじ しょうが	むぎ こめ さとう	あぶら	626	29.4	17.1	1.3
18	金	ごはん 牛乳 なつとう ごまじゃこサラダ にくじゃが	なつとう ハム ふたにく	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう	ごま ドレッシング あぶら	637	27.0	15.4	2.1
21	月	ごはん 牛乳 あつゆきたまご ふたにくとキャベツのみそいため だいこんのみそじる	たまご ふたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ はくさい たけのこ ねぎ たまねぎ だいこん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	617	25.3	21.1	2.2
22	火	ごはん 牛乳 チキンなんばん タルトソース ほうれんそうののりあえ ざぶじる	とりにく さつまあげ なまあげ	牛乳 のり	ほうれんそう かぼちゃ にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ ごぼう	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ソニックタルトソース ごま ごまあぶら	671	24.8	21.4	2.4
みやぎけん はつしょうどりにりょうり なんばん あ から た 宮城県発祥の鶏肉料理「チキン南蛮」です。揚げたチキンにタレが絡めてあります。タルトソースをかけて食べましょう。												
24	木	むぎごはん 牛乳 かいせんしゅうまい はるさめサラダ キムチスープ	ハム ふたにく なまあげ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし はくさい えのきたけ	むぎ こめ しゅうまいのかわ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	614	22.9	18.9	2.5
25	金	ごはん 牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんに はくさいとなめこのみそじる	さば あぶらあげ みそ さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼし だいこん しいたけ ねぎ なめこ はくさい	こめ さとう	あぶら	660	24.8	22.7	2.7
28	月	ごはん 牛乳 ガパオライスのご ほうれんそうのツナサラダ わかめスープ	ふたにく まぐろフレーク とうふ なると	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん パプリカ ほうれんそう	しめじ どうもろこし たまねぎ ねぎ スズキーニ キャベツ しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ ごま	618	24.3	22.4	2.4
りょうり た きゅうしよくふう タイ料理のガパオライスです。食べやすいように給食風にアレンジしました。ごはんにガパオライスの具をのせて食べましょう♪												

計(18回)

都合により献立や一部材料を変更する場合があります。



栄養量	小学生 (中学年)	月平均 基準量	641	25.1	21.0	2.4
			650	26.8	18.1	2末満