



2月献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず デザート	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー Kcal たんぱく質(g)
1	木	2年生と3年生なし ミルクパン		白身魚のフリッター みかんのサラダ カリフラワーのポターージュ	調理用牛乳 生クリーム 白身魚 飲用牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 揚げ油 サラダ油 ジャがいも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ マッシュルーム カリフラワー パセリ みかん缶	798 33.2
		大豆ごはん 節分		いわしの竜田揚げ ごま酢和え 節分汁	いわし 大豆 絹豆腐 かぼち 飲用牛乳	米 麦 三温糖 ごま油 揚げ油 白炒りごま 白すりごま 三温糖	小松菜 もやし にんじん ほうれん草 エリンギ 生姜 にんにく	786 35.4
5	月	あんかけ焼きそば		野菜の香味和え フルーツポンチ	えび うずら卵 豚もも肉 飲用牛乳	蒸し中華麺 ごま油 ごま油 白炒りごま 三温糖 オイスターソース (カキ油)	白菜 干し椎茸 キャベツ かぶ 玉ねぎ にんじん 生姜 もやし パインアップル 黄桃 りんご みかん缶	752 27.6
6	火	そばろごはん		タラの南蛮漬け ひじき和え 吉野汁	たら ひじき 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 絹豆腐 かまぼこ 飲用牛乳	米 麦 三温糖 ごま油	小松菜 だいこん 長ネギ 干し椎茸 生姜 グリーンピース	735 36.1
7	水	黒砂糖パン		ツヴィーベルクーヘン(キッシュ) ザワークラウト アイントップ (ポトフ)	たまご 調理用牛乳 チーズ 生クリーム ウインナー 豚もも肉 ポークハム 飲用牛乳	黒砂糖パン サラダ油 ジャがいも	ほうれん草 玉ねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ	847 37.5
8	木	1年生なし(スキー教室) 天丼		クルミ和え わかめ汁	えび 生わかめ 飲用牛乳	クルミ 米 麦 三温糖 小麦粉 白すりごま 揚げ油	ごぼう 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 長ネギ ホールコーン	744 26.9
9	金	1年生なし(スキー教室) 麦入りごはん		酢豚 中華スープ みかん	うずら卵 豚もも肉 飲用牛乳	米 麦 ジャがいも 揚げ油 三温糖 ごま油	だいこん ビーマン たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ 青梗菜 しめじ 長ネギ みかん	901 30.2
13	火	1年生なし(スキー教室振替) ツナコーン トースト		ホークビーンズシチュー フレッシュサラダ くだもの(柑橘)	大豆 豚もも肉 飲用牛乳	食パン マヨネーズ(たまご) バター 小麦粉 サラダ油 三温糖 ジャがいも	トマト(ホールトマト) 生姜 セロリ しめじ 玉ねぎ キャベツ フロッコリー にんじん 茹で卵(殻か)	885 31.2
		水		コンソメスープ チョコレートケーキ	えび いか たまご 生ク 鶏もも肉 パーコン 飲用牛乳	ミルクチョコレート バター 米 麦 オリーブ油 サラダ油 小麦粉 上白糖 粉糖 ベーキング粉 ジャがいも	赤パプリカ 黄パプリカ レモン キャベツ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム セロリ にんじん にんにく ローリエ	895 31.3
15	木	ひじきとれんこん の混ぜごはん		鶏肉のハニーマスタード焼き お浸し みそ汁	鶏もも肉 生わかめ ひじき 油揚げ 白みそ おかか 飲用牛乳	米 麦 サラダ油 三温糖 はちみつ	れんこん 干し椎茸 にんじん 白菜 小松菜 えのきたけ 長ネギ	734 32.1
16	金	カレーうどん		土佐和え さつまいも蒸しパン	豚もも肉 おかか 生わかめ 調理用牛乳 飲用牛乳	バター うどん 小麦粉 三温糖 ベーキング粉 さつまいも	小松菜 干し椎茸 長ネギ 白菜 にんじん 生姜	758 28.6
19	月	子ぎつねごはん		鯖の梅マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 打ち豆汁(精進料理)	さわら 豚もも肉 木綿豆腐 油揚げ 打ち豆 鶏ひき肉 白みそ 飲用牛乳	マヨネーズ(たまご) 米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 糸こんにゃく	ごぼう さやいんげん 梅 だいこん 干し椎茸 長ネギ にんじん	901 42.0
20	火	エビチリ丼		野菜のごま風味 わんたんスープ ぼんかん(柑橘)	えび 鶏もも肉 飲用牛乳	米 麦 三温糖 サラダ油 ごま油 白炒りごま ウェーブわんたん	白菜 青梗菜 干し椎茸 長ネギ 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり もやし 生姜 にんにく ぼんかん(柑橘)	741 29.6
21	水	ナン		大豆入りカレーミート 根菜サラダ いよかん(柑橘)	大豆 豚ひき肉 牛乳コーヒー	バター ナン 小麦粉 サラダ油 三温糖 白すりごま 白いりごま	ごぼう だいこん れんこん にんじん 玉ねぎ にんにく 生姜 いよかん(柑橘)	732 28.4
		木		鮭のアーモンドフライ カボチャのマッシュ かきたま汁	たまご さけ かまぼこ 飲用牛乳	アーモンド 米 麦 生パン粉 乾燥パン粉 揚げ油 小麦粉 ジャがいも	カボチャ ほうれん草 玉ねぎ 長ネギ たけのこ にんじん	856 39.9
23	金	3年生なし 古代米ごはん		海鮮チゲ煮込み 切り干し大根のナムル きよみオレンジ(柑橘)	えび ほたて貝 いか 絹豆腐 豚肉 赤みそ 飲用牛乳	米 もち米 麦 きび 黒米 赤米 白炒りごま ごま油 三温糖	白菜 白菜キムチ漬け 長ネギ だいこん ほうれん草 もやし 切り干し大根 にんじん 清美オレンジ(柑橘)	722 34.4
26	月	ごまごはん		ジャがいものそばろ煮 太平燕(祝い膳のスープ)	えび うずら卵 豚もも肉 豚ひき肉 なたと 飲用牛乳	米 麦 白炒りごま ジャがいも ごま油 三温糖 しらたき サラダ 油 春雨	白菜 青梗菜 さやえんどう 干し椎茸 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし 生姜 にんにく	895 33.9
		火		いかのかりんと揚げ じゃこ和え 呉汁	いか 大豆 木綿豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ 白みそ 赤 飲用牛乳	米 麦 三温糖 揚げ油 でんぷん こんにゃく	小松菜 白菜 だいこん ごぼう しめじ にんじん 長ネギ ゆかり粉	790 36.7
28	水	パンネ アラビアータ		ジュリエンヌスープ アップルパイ	パーコン 鶏もも肉 飲用牛乳	バター パンネ オリーブ油 三温糖 パイ生地 サラダ油	玉ねぎ キャベツ セロリ トマト マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 りんご	895 26.3