

2月の献立表



日 曜	主 食	牛 乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 月	ご飯		ぶどうゼリー	キムチ肉豆腐 ごぼうサラダ	牛乳・豚肉・押し豆腐・ア ガー	米・油・しらたき・砂 糖・ラー油・でん粉・マ ヨネーズ	小松菜・人参・ほんしめじ・大根・ 長ねぎ・白菜キムチ・ごぼう・ホー ルコーン・きゅうり・キャベツ・ぶ どうジュース・パイン缶	800Kcal 26.1g
節分献立								
2 火	節分ご飯		鬼まんじゅう	いわしのゴマだれ 節分すまし汁	牛乳・ひじき・大豆・いわ し・豆腐・豆乳・卵・かま ぼこ	米・油・砂糖・でん粉・ ごま・小麦粉・さつまい も	人参・干しいたけ・しょうが・え のきたけ・ほんしめじ・長ねぎ・小 松菜	813Kcal 32.0g
初午献立								
3 水	いなり寿司			野菜の風味漬け だまこ汁	牛乳・ひじき・油揚げ・糸 昆布・鶏肉	米・砂糖・油・糸こん にやく・だまこもち	人参・干しいたけ・きゅうり・ キャベツ・大根・人参・しょうが・ ごぼう・舞茸・長ねぎ・水菜	790Kcal 23.2g
4 木	カレーうどん			チーズ餅 白菜とりんごのサラダ	牛乳・豚肉・チーズ・のり	うどん・バター・油・で ん粉・もち・砂糖	玉ねぎ・人参・もやし・干しいた け・ほうれん草・長ねぎ・ホー ルコーン・白菜・きゅうり・りんご	802Kcal 22.7g
5 金	炊き込みご飯			茶碗蒸し 豚汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・ かまぼこ・豚肉・豆腐・味 噌	米・もち米・砂糖・こん にやく・じゃが芋	ほんしめじ・人参・しょうが・絹さ や・みつば・椎茸・ごぼう・大根・ 長ねぎ	788Kcal 29.3g
8 月	うぐいす揚げパン		デコボン	豚肉と冬野菜のコトコト煮	牛乳・うぐいすきな粉・き な粉・ベーコン・フランク フルト・豚肉	ツイストパン・油・じゃ が芋・砂糖	人参・キャベツ・玉ねぎ・かぶ・白 菜・セロリ・しょうが・マッシュ ルーム・デコボン	809Kcal 26.9g
和牛肉献立								
9 火	ご飯		せとが	和牛の時雨煮 わかめスープ	乳酸菌飲料(マスカッ ト)・牛肉・味噌・わか め・かまぼこ	米・糸こんにやく・砂糖・ ごま・ごま油	しょうが・ごぼう・玉ねぎ・こね ぎ・たけのこ・干しいたけ・水 菜・長ねぎ・せとが	882Kcal 27.4g
10 木	ツナピラフ			タンドリーチキン 根菜ミネストローネ	牛乳・ツナ・鶏肉・ヨーグ ルト・ベーコン・ワイン ナー・鶏肉	米・バター・オリーブ 油・じゃが芋・さつま 芋・油・でん粉	玉ねぎ・ホールコーン・マッシュ ルーム・パセリ・にんにく・トマト ピューレ・れんこん・トマト・しょ うが・トマト缶	801Kcal 29.1g
12 金	スパゲティ シーフード クリームソース		ガトー ショコラ	大根と水菜のサラダ	牛乳・ベーコン・ほたて小 柱・あさり・豆乳・味噌・ 卵・調理用牛乳・ココア	スパゲティ・オリーブ油・ 小麦粉・砂糖・パ ター・ごま・チョコチップ	にんにく・しょうが・人参・玉ね ぎ・白菜・エリンギ・ほんしめじ・ パセリ・長ねぎ・大根・水菜	823Kcal 31.5g
13 土	土曜授業 お弁当持参							
15 月	ご飯			バイクドコーンポテト 大豆とじゃこの甘辛 冬野菜のスープカレー	牛乳・ツナ・チーズ・大 豆・ちりめんじゃこ・ペ ーコン・鶏肉	米・じゃが芋・マヨネー ズ・油・砂糖・ごま	ホールコーン・パセリ・にんにく・ しょうが・玉ねぎ・大根・人参・白 菜・セロリ・フロッキー・ホー ルトマト	803Kcal 25.8g
16 火	梅わかご飯		抹茶ミルク ゼリー	いかのマヨ味噌焼き けんちん汁	牛乳・わかめ・いか・味 噌・鶏肉・豆腐・油揚げ・ 調理用牛乳・アガー	米・マヨネーズ・ごま 油・里芋・こんにやく・ 砂糖・甘納豆	梅干し・大根・人参・ごぼう・ほん しめじ・長ねぎ・抹茶	782Kcal 29.6g
17 水	丸パン			白身魚フライタルソース ふんわり卵スープ	牛乳・メルルーサ・ペー コン・鶏肉・粉チーズ・卵	丸パン・小麦粉・パン 粉・油・マヨネーズ	玉ねぎ・きゅうりピクルス・パセ リ・ピーマン・人参・小松菜・とう もろこし缶・しょうが・デコボン	806Kcal 31.1g
18 木	麦ご飯		杏仁豆腐	麻婆豆腐 ナムル	牛乳・押し豆腐・豚肉・味 噌・オイスターソース・粉 寒天・調理用牛乳	米・油・ごま油・砂糖・ でん粉・ごま	長ねぎ・たけのこ・にら・干し椎 茸・しょうが・にんにく・ぜんま い・もやし・ほうれん草・人参・一 味唐辛子・みかん缶・黄桃缶・パ イン缶	813Kcal 28.4g
3年生受験応援献立								
19 金	麦ご飯		ほんかん	根菜 ヒレカツカレー ココロサラダ	牛乳・豚肉・ロースハム	米・押麦・油・砂糖・ じゃが芋・バター・小麦 粉・パン粉	にんにく・しょうが・大根・れんこ ん・ごぼう・人参・玉ねぎ・りん ご・セロリ・ホールコーン・トマト ピューレ・トマト缶・きゅうり・ほ んかん	838Kcal 28.2g
秋田県献立								
22 月	そばろご飯		はやか	はたはた唐揚げ きりたんぼ汁	牛乳・鶏肉・卵・はたはた	米・油・砂糖・でん粉・ 油・糸こんにやく・きり たんぼ	しょうが・絹さや・人参・ごぼう・ 舞茸・大根・長ねぎ・水菜・はやか	805Kcal 26.9g
24 水	ご飯			酢豚 春雨とわかめのサラダ	牛乳・豚肉・わかめ	米・でん粉・油・砂糖・ 春雨・ごま油	しょうが・にんにく・人参・玉ね ぎ・たけのこ・ピーマン・干し椎 茸・きゅうり・キャベツ・大根	814Kcal 24.7g
25 木	パエリア		清美オレンジ	卵のココット きのこスープ	牛乳・鶏肉・ほたて小柱・え び・豚肉・卵・チーズ・ペ ーコン	米・バター・オリーブ 油・油・春雨	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマ ン・にんにく・トマトピューレ・人 参・ほうれん草・ほんしめじ・え のきたけ・干し椎茸・白菜・長ねぎ・ しょうが・清美オレンジ	791Kcal 32.7g
26 金	カリカリキムチ チャーハン			中華卵焼き ワンタンスープ	牛乳・豚肉・卵・オイス ターソース・ちりめんじゃ こ	米・押麦・油・ごま油・ ごま・春雨・砂糖・ワン タンの皮	にんにく・人参・白菜キムチ・つば 漬け・長ねぎ・にら・たけのこ・干 し椎茸・白菜・もやし	810Kcal 31.9g

*材料の都合により献立を変更することがあります。*食材は果物以外は全て加熱しています。

*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

- ★ 2年生は、2月4日(木)給食はありません。お弁当持参ください。
- ★ 3年生は、10日(水)は進路関係で給食はありません。

