

# 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 主にエネルギーになる	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
7	月	麦ご飯		デコボン	チキンカレー 大豆サラダ	牛乳・鶏肉・大豆	米・麦・じゃが芋・バター・小麦粉・砂糖・こま・油	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・りんご・セロリ・トマト缶・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・デコボン	804Kcal 24.4g
8	火	ツナピラフ			タンドリーチキン シャーマンポテト 青梗菜スープ	牛乳・ツナ・鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・豆腐・かまぼこ	米・麦・バター・オリーブ油・じゃが芋・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・ピーマン・人参・長ねぎ・青梗菜・干し椎茸・しょうが	809Kcal 32.4g
9	水	きなこ揚げパン		ネーブル	梅マヨサラダ 豚肉と冬野菜のコトコト煮	牛乳・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・マヨネーズ	れんこん・人参・キャベツ・とうもろこし缶・梅干し・玉ねぎ・かぶ・白菜・セロリ・しょうが・マッシュルーム・ネーブル	801Kcal 24.7g
3年生なし									
10	木	炊き込みご飯			茶碗蒸し 大学芋 具だくさん味噌汁	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・かまぼこ・豚肉・豆腐・味噌	米・もち米・砂糖・さつまいも・油・水あめ・こま・こんにゃく・じゃが芋	ほんしめじ・人参・しょうが・椎茸・三つ葉・ごぼう・大根・長ねぎ	787Kcal 28.0g
14	月	シーフード クリームソース スパゲティ		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・油・小麦粉・砂糖・バター・こま・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	816Kcal 32.1g
15	火	五穀ご飯			いかのマヨ味噌焼き 卵の花の煮物 あったか根菜豆乳汁	牛乳・小豆・いか・味噌・おから・竹輪・豚肉・豆乳・油揚げ	米・あわ・きび・麦・赤米・こま・マヨネーズ・糸こんにゃく・油・砂糖・さつまいも・こんにゃく	人参・干し椎茸・長ねぎ・ごぼう・大根・ほんしめじ	781Kcal 32.9g
16	水	丸パン			白身魚フライタルソース マカロニソテー ふんわり卵スープ	牛乳・ホキ・ベーコン・鶏肉・チーズ・卵	丸パン・小麦粉・パン粉・油・マヨネーズ・オリーブ油・マカロニ	玉ねぎ・きゅうりピクルス・パセリ・ピーマン・フロッコリー・にんにく・人参・小松菜・とうもろこし缶・しょうが	804Kcal 34.7g
17	木	ご飯			鯖の塩焼き大根おろし添え じゃこぶりかけ 白菜と昆布のサラダ 豚汁	牛乳・ちりめんじゃこ・鯉節・鯖・糸昆布・豚肉・豆腐・味噌	米・こま・砂糖・でん粉・油・じゃが芋・こんにゃく	大根・白菜・キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ	843Kcal 33.5g
3年生受験応援献立									
18	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・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	803Kcal 27.0g
<p style="text-align: center;">根性だして勝つ!!</p> <p style="text-align: center;">5種の角切り→合格!!</p>									
3年生なし									
21	月	エビクリーム ソースライス		ぶどうゼリー	パリパリ油揚げサラダ	牛乳・えび・鶏肉・調理用牛乳・生クリーム・油揚げ・アガー	米・麦・バター・オリーブ油・小麦粉・砂糖・こま油	人参・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・パセリ・キャベツ・もやし・水菜・ぶどう果汁・ハイン缶	803Kcal 27.6g
22	水	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・ベーコン・鶏肉	米・じゃが芋・マヨネーズ・油・でん粉・砂糖・こま	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・フロッコリー・トマト缶	803Kcal 25.6g
24	木	ご飯			みそかつ 和風ポテトサラダ かきたま汁	牛乳・豚肉・味噌・ひじき・豆腐・卵	米・小麦粉・パン粉・油・砂糖・こま・じゃが芋・マヨネーズ・でん粉	れんこん・人参・キャベツ・いんげん・だけのこ・干し椎茸・長ねぎ・長ねぎ・ほうれん草	824Kcal 33.1g
25	金	そぼろご飯		はやか	鯨の竜田揚げ きりたんぼ汁	牛乳・鶏肉・卵・くじら	米・油・砂糖・でん粉・油・糸こんにゃく・きりたんぼ	しょうが・にんにく・絹さや・人参・ごぼう・舞茸・大根・長ねぎ・水菜・はやか	807Kcal 33.6g
28	月	ご飯		はちみつ ゆずゼリー	すき焼き風煮 コーンポテト	牛乳・豚肉・豆腐・車麩・寒天	米・油・しらたき・砂糖・じゃが芋・バター・はちみつ	人参・白菜・長ねぎ・小松菜・椎茸・ホールコーン・ゆず果汁・みかん缶	807Kcal 27.7g

\*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。



3年生は、10日(水)・21日(月)は進路関係で給食はありません。

### 今月の地場野菜

【都築殿さん】  
ほうれん草  
長ねぎ  
【中野さん】  
小松菜



※天候等により他地区になることもあります。