

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
1	水	きんぴらご飯			かつおの竜田揚げ キャベツのボン酢和え 豚汁	飲用牛乳・豚肉・大豆・かつお・豆腐・味噌	米・麦・しらたき・油・ごま油・でん粉・里芋・砂糖・こんにゃく	ごぼう・人参・さやいんげん・しょうが・キャベツ・小松菜・すだち果汁・大根・長ねぎ	703Kcal 42.0g
2	木	味噌ラーメン		みかんマフィン	シーザーサラダ	飲用牛乳・豚肉・味噌・わかめ・ベーコン・豆乳・チーズ	中華麺・油・ごま油・ごま・砂糖・マヨネーズ・クルトン・バター・小麦粉	にんにく・しょうが・長ねぎ・にら・人参・白菜・玉ねぎ・もやし・ホールコーン・ぶなしめじ・きゅうり・キャベツ・レモン果汁・みかん缶	831Kcal 30.6g
節分献立		2年生なし							
3	金	豆ご飯			いわしの梅肉揚げ 小松菜のおひたし のっぺい汁	飲用牛乳・大豆・油揚げ・いわし・かつお節・鶏肉	米・麦・油・でん粉・里芋・こんにゃく	人参・小松菜・梅・白菜・れんこん・大根・干し椎茸・長ねぎ	763Kcal 34.1g
6	月	ガーリックトースト		デコボン	鮭のチャウダー ポテトとコーンのサラダ	飲用牛乳・豆乳・鮭・調理用牛乳	ソフトフランス・マーガリン・じゃが芋・油・小麦粉・バター	にんにく・パセリ・玉ねぎ・人参・ホールコーン・きゅうり・デコボン	780Kcal 27.8g
7	火	ご飯			じゃが芋と大根のそぼろ煮 大豆と小魚の揚げ煮カレー風味 ごま和え	飲用牛乳・豚肉・生揚げ・大豆・煮干し・油揚げ	米・豚肉・じゃが芋・油・砂糖・でん粉・ごま	人参・大根・ぶなしめじ・さやいんげん・もやし・小松菜	798Kcal 31.7g
8	水	エビピラフ			洋風卵焼き オニオンスープ	飲用牛乳・えび・卵・調理用牛乳・チーズ・鶏肉・ベーコン	米・バター・油	玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・さやいんげん・パセリ	770Kcal 35.9g
9	木	けんちんうどん		きな粉蒸しパン	白菜のおかか和え	飲用牛乳・鶏肉・豆腐・油揚げ・かつお節・調理用牛乳・豆乳・きな粉	うどん・油・里芋・小麦粉・バター	しょうが・人参・ごぼう・大根・長ねぎ・小松菜・白菜・レーズン	751Kcal 27.5g
2年生・3年生なし									
10	金	えのきご飯			鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 貝だくさん汁	飲用牛乳・油揚げ・鶏肉・鮭・味噌・豚肉・豆腐	米・もち米・砂糖・ごま・バター・じゃが芋・さつま芋・こんにゃく	えのきだけ・さやいんげん・しょうが・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・ピーマン・パセリ・大根・長ねぎ	768Kcal 36.6g
13	月	豚丼		サイダー寒	ナムル 中華スープ	飲用牛乳・豚肉・豆腐・寒天	米・麦・油・砂糖・でん粉・ごま・春雨・ごま油	玉ねぎ・もやし・人参・にら・にんにく・しょうが・きゅうり・ほうれん草・長ねぎ・白菜・きくらげ・みかん缶	760Kcal 28.4g
14	火	ティラミストースト			ミネストローネ イタリアンサラダ	飲用牛乳・チーズ・卵・白いんげん豆・ベーコン	食パン・小麦粉・砂糖・じゃが芋・マカロニ・油・オリーブ油	玉ねぎ・人参・かぶ・トマト缶・キャベツ・フロッキー	820Kcal 29.0g
15	水	わかめご飯			わかさぎの南蛮漬け おろし和え こくしょう汁	飲用牛乳・わかめ・わかさぎ・豆腐・油揚げ・味噌	米・麦・でん粉・油・砂糖・白玉粉	長ねぎ・唐辛子・小松菜・白菜・人参・えのきだけ・きくらげ・大根・ごぼう・かんぴょう	703Kcal 26.4g
16	木	麻婆豆腐丼		りんご	ワンタンスープ	飲用牛乳・豆腐・豚肉・味噌	米・麦・油・ごま油・砂糖・でん粉・ワンタン	にんにく・しょうが・長ねぎ・にら・人参・白菜・もやし・りんご	833Kcal 33.9g
17	金	シーフードクリーム スパゲティ		ジュウゴ ココアピーンズ	ほうれん草と卵のスープ	いか・えび・ベーコン・チーズ・調理用牛乳・生クリーム・ハム・卵・大豆	スパゲティ・油・バター・小麦粉・砂糖・ココア	玉ねぎ・人参・小松菜・ほうれん草	800Kcal 33.7g
3年生受験応援献立									
20	月	麦ご飯			根菜 ヒレカツカレー ココロサラダ	飲用牛乳・豚肉・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	732Kcal 29.5g
3年生なし									
21	水	ひじきご飯		はるみ	鰯の西京焼き 筑前煮	飲用牛乳・大豆・ひじき・油揚げ・鰯・味噌・鶏肉	米・麦・油・砂糖・こんにゃく・里芋	人参・さやいんげん・れんこん・ごぼう・大根・干し椎茸・はるみ	795Kcal 41.5g
22	木	ツナトースト		キャロットゼリー	白菜のクリーム煮 ゆずドレッシングサラダ	飲用牛乳・ツナ・豆乳・鶏肉・ベーコン・調理用牛乳・寒天・ゼラチン	食パン・マヨネーズ・油・マカロニ・小麦粉・バター・砂糖	玉ねぎ・パセリ・ホールコーン・白菜・人参・赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツ・ほうれん草・ゆず果汁・オレンジ果汁	892Kcal 30.7g
24	金	キムチポムパフ			ミョック 韓国風じゃが芋辛煮	飲用牛乳・豚肉・卵・わかめ	米・ごま油・ごま・じゃが芋	白菜キムチ・長ねぎ・人参・にら・にんにく・唐辛子・えのきだけ	787Kcal 30.0g
27	月	クファージュシー		オレンジ	イナムドゥチ 人参しりしり	飲用牛乳・豚肉・かまぼこ・生揚げ・味噌・ツナ	米・油	人参・わけぎ・大根・干し椎茸・小松菜・もやし・オレンジ	737Kcal 28.0g
28	火	フィッシュ メンチカツバーガー		フルーツ ヨーグルト	クリームスープ	むろ鱈・鰯・卵・鶏肉・調理用牛乳・ヨーグルト・乳酸菌飲料	丸パン・パン粉・じゃが芋・油・小麦粉・バター	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・ぶなしめじ・りんご缶・みかん缶・黄桃缶・レーズン	790Kcal 37.3g

*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(金)・21日(火)は進路関係で給食はありません。
◎2年生は、3日(金)・10日(金)は校外学習・予備日で給食はありません。10日はお弁当を持参ください。

