

2月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる		
1(木)	白飯 		★麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート 緑豆春雨	玉ねぎ 椎茸 たけのこ 人参 ねぎ にんにく	米 砂糖 油 ごま てん粉 ごま油	623 25.8	
2(金)	いわしの蒲焼き丼 		お吸い物(オニのかまぼこ入り) きな粉大豆	牛乳 いわし きな粉 オニのかまぼこ	大豆 大根 人参 小松菜 ねぎ	米 砂糖 油 里芋 白玉もち でん粉	612 21.1	
5(月)	枝豆入りわかめご飯 		さばの塩焼き 根菜のみそ汁	牛乳 わかめ 枝豆 さば	豚肉 小松菜 人参 ごぼう ねぎ	米 砂糖 油 里芋 ごま	555 24.9	
6(火)	白飯 		家常豆腐 荳わかめのチョナムル 手作りゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 荳わかめ	椎茸 人参 ねぎ たけのこ もやし	米 砂糖 油 ごま油 手作りゼリー	620 24.9	
7(水)	白飯 		鉄っこひじき こまい(白身魚)のフライ せんべい汁	牛乳 ひじき こまい 鶏肉	ごぼう 人参 しめじ 大根	米 油 南部せんべい	565 23.0	
8(木)	あざりと大根のご飯 		さばのごまケチャップソース なめたけ和え	牛乳 あざり 油揚げ さば	大根 人参 小松菜 キャベツ	米 ごま油 でん粉	575 24.4	
9(金)	子どもパン 		じゃがいものクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ ホールコーン グリーンピース	パン 砂糖 油 じゃがいも バター	593 21.2	
13(火)	白飯 		生揚げのすき煮 ごま和え	牛乳 豚肉 生揚げ	人参 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	米 砂糖 油 ごま	638 26.3	
14(水)	ラブラブ♥わかめうどん 		たこ揚げ 五色和え チョコプリン	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	たこ ♥型なると 人参 たけのこ ねぎ 椎茸	小松菜 白菜 キャベツ ホールコーン	うどん 小麦粉 砂糖 油	626 23.1
15(木)	大豆入りひじきご飯 		ミニフィッシュ 厚焼き卵 磯香和え	牛乳 大豆 ひじき ミニフィッシュ 卵	鶏肉 油揚げ のり ミニフィッシュ 卵	米 砂糖 油	586 26.3	
今月は、なかよし学級さんの考えたみむろんが登場します！みなさん、お楽しみに！								
16(金)	白飯 		オリジナル味付けのり ホキのごま味噌かけ わかめスープ 果物(はるか)	牛乳 のり ホキ 鶏肉	わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜 はるか	米 砂糖 油 てん粉 ごま	585 24.2
19(月)	チキンライス 		子持ちししゃもフライ 花野菜サラダ	牛乳 鶏肉 ししゃも	人参 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	キャベツ きゅうり フロッキー アレッタ	米 バター 油	550 22.4
20(火)	黒パン 		スープカレー ひじきのマリネ ★アイスクリーム	牛乳 鶏肉 ひじき 白いんげん豆	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ホールコーン	パン 砂糖 油 じゃがいも アイスクリーム	740 24.2	
21(水)	豚キムチ丼 		きゅうりと昆布のしょうゆ漬け 🍷パンド肉まん	牛乳 豚肉 昆布	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ	キャベツ にら ねぎ 白菜キムチ もやし	米 砂糖 油 でん粉 肉まん	629 22.9
22(木)	★きな粉揚げパン 		豆腐のスープ煮 ★海藻サラダ	牛乳 ベーコン 豆腐 海藻ミックス	ほたて貝柱 あざり きな粉	玉ねぎ しめじ 人参 かぶ きゅうり チンゲンサイ	パン 油 ごま油 砂糖	584 24.7
26(月)	鶏ごぼうご飯 		プリの照り焼き みぞれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ プリ	豚肉 ごぼう しめじ 大根 人参	ねぎ 小松菜	米 砂糖 油 里芋	584 27.8
27(火)	焼肉チャーハン 		春巻 ★フルーツミックス	牛乳 豚肉 春巻	人参 にんにく 生姜 小松菜 ねぎ	ザーサイ みかん(缶) もも(缶) パイ(缶)	米 油 砂糖 ごま油	629 19.1
28(水)	★みそラーメン 		中華和え ★ごま団子	牛乳 豚肉 わかめ	人参 もやし にら ホールコーン	ねぎ きゅうり 大根	ホット中華麺 ごま 砂糖 ごま油 ごま団子	638 23.9
29(木)	白飯 		納豆 ★肉じゃが ゆかり和え	牛乳 豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース	キャベツ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	634 24.3

※ 献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。
 ★印がついている料理は、12月に行った給食アンケートでリクエストが多かったものです。
 ☆毎月19日は食育の日☆

