

2月分 給食献立表

目標:寒さに負けない食事をしよう

日	曜日	献立名	体内での働き			ねつりょう	たんぱくしつ
			血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	昆布ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 田舎汁 くだもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ きざみこぶ みそ	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも あぶら	にんじん こまつな ねぎ ごぼう しいたけ しめじ だいこん しょうが くだもの	627	26.5
2	木	ココアトースト 牛乳 冬野菜のシチュー わかめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ひよこまめ なまクリーム	パン マーガリン あぶら バター ごまあぶら さとう さつまいも ごま	にんじん ブロccoli パセリ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	649	21
3	金	節分ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ いわしのつみれ汁 福豆	ぎゅうにゅう だいず いわしのすりみ たまご どうふ きびなご	こめ むぎ でんぶん こむぎこ こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが こまつな	642	30.5
6	月	豚肉のしくれごはん 牛乳 ふくさ卵 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ひじき わかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな ねぎ いんげん ごぼう しいたけ たまねぎ しょうが	624	28.4
7	火	ミルクパン 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 粉ふきいも 野菜スープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく メルルーサ	パン じゃがいも マヨネーズ バター	にんじん こまつな パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン くだもの	635	28
8	水	親子丼 牛乳 みそ汁 大根とわかめの甘酢あえ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると わかめ 厚揚げ みそ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう ごま	にんじん みつば こまつな しいたけ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ きゅうり くだもの	648	25.4
9	木	上海めん 牛乳 キャンディポテト くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	ちゅうかめん でんぶん さつまいも ごまあぶら バター あぶら	にんじん チンゲンサイ しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ もやし くだもの	646	19.4
10	金	にんじんごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼き魚 くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ さけ	こめ はいがまい でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	にんじん にんにく いら しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい くだもの	641	28.9
13	月	メキシカンライス 牛乳 タンドリーチキン フレンチサラダ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とりにく プレーンヨーグルト	こめ むぎ さとう バター あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン にんにく キャベツ しょうが くだもの	636	20.9
14	火	チョコチップパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 大根とじゃこのサラダ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめんじゃこ かんてん こなチーズ なまクリーム	パン こむぎこ さとう マカロニ あぶら バター ごま ごまあぶら	にんじん パセリ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり マッシュルーム オレンジジュース	663	24.3
15	水	ごはん かつおでんぶのふりかけ 牛乳 揚げぎょうざの甘酢あんかけ 野菜ソテー くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ むぎ さとう ぎょうざのかわ でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんにく いら にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ たまねぎ くだもの	647	21.3
16	木	みそ煮込みうどん 牛乳 たこべったん もずくの酢の物 くだもの	ぎゅうにゅう もずく ぶたにく だいず たこ たまご かつおぶし	うどん さとう こむぎこ あぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん コーン たまねぎ こまつな にんにく ねぎ キャベツ きゅうり くだもの	600	23.8
17	金	ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け おひたし じゃがいものそばろ煮 くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ かつおぶし	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも あぶら	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし くだもの	622	24.8
20	月	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 中華風だいこん 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご とりにく かんてん なまクリーム	こめ むぎ さとう でんぶん ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら	にんじん いら ねぎ はくさい もやし キムチ だいこん みかんカン	604	23.8
21	火	チーズチルドック 牛乳 ポトフ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー チーズ	パン さとう あぶら さとう じゃがいも でんぶん	にんにく しょうが パセリ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ くだもの	621	25.3
22	水	カレーライス 牛乳 福神漬 こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ あぶら バター さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん いんげん しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり ふくじんづけ	696	19.6
23	木	スバゲティクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あぶらあげ チーズ ひじき いんげんまめ	スバゲティ さとう あぶら こんにゃく バター こむぎこ	にんじん パセリ たまねぎ こまつな マッシュルーム しょうが きゅうり コーン	631	25.7
24	金	高野めし 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ぶどう豆 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ あおのり わかめ みそ ししゃも	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ	651	27.0
27	月	じゃこわかめごはん 牛乳 厚揚げのそばろ煮 かきたま汁 くだもの	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あつあげ ぶたにく たまご わかめ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん こまつな みつば たまねぎ しょうが くだもの	624	24.8
28	火	かしわパン 牛乳 カレーコロッケ ボイル野菜 めかぶ汁 くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご めかぶ こなチーズ	パン じゃがいも あぶら バター ごまあぶら こむぎこ ポテトパウダー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし くだもの	656	23.4
29	水	鮭と卵のまぜごはん 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 中華風かぶ くだもの	ぎゅうにゅう たまご さけ ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく ごま ごまあぶら さといも	にんじん こまつな かぶ たけのこ しいたけ だいこん くだもの	615	22.8

食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。