

2月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日	ポトフ	コッペパン ジャがいも	牛乳 豚肉 フランクフルト	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ	鶏がら ローリエ コンソメ こいりしょうゆ 塩 コショウ みりん こいりしょうゆ
(月)	照り焼きミートボール	砂糖 片栗粉	ミートボール	玉ねぎ しめじ	
3日	いわしのかば焼風 ごま風味みそ汁 節分豆	精白米 砂糖 片栗粉 揚げ油 ねりごま	牛乳 いわし 豆腐 うすあげ わかめ みそ 節分豆	大根 三つ葉 えのきたけ	酒 こいりしょうゆ みりん 削り節
4日	関東煮	精白米 ジャがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ	大根 こんにゃく	こいりしょうゆ 削り節 出し昆布
(水)	もやしのナムル	ごま油 砂糖	チキンハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいりしょうゆ 酢
5日	ベーコンポテト 鶏ひき肉のとりみスープ ヨーグルト	コッペパン ジャがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	塩 コショウ 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすりしょうゆ 酒
(木)	鶏ごぼうごはん	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース	酒 こいりしょうゆ
6日	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	青ねぎ えのきたけ	うすりしょうゆ 酒 塩 削り節
(金)	コーンピラフ	精白米 大麦 油	牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	コンソメ こいりしょうゆ 塩 コショウ
9日	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ うすりしょうゆ 塩 コショウ
(月)	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 アロエ缶 パイン缶	
10日	ポークビーンズ	コッペパン 油 ジャがいも 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ コンソメ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
(火)	野菜ソテー	油	チキンハム	キャベツ にんじん ピーマン	うすりしょうゆ こいりしょうゆ 酒 みりん 酢
12日	★鶏肉の 唐揚げレモンソース チンゲン菜のスープ	コッペパン 揚げ油 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉	土しょうが レモン チンゲン菜 玉ねぎ 土しょうが しめじ 緑豆もやし 白ねぎ にんじん	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすりしょうゆ
(木)	ピピンパ	精白米 砂糖 油 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	ぜんまい 水煮 にんじん 小松菜 大豆もやし 青ねぎ	こいりしょうゆ 塩 ラー油
13日	わかめスープ ミニゼリー		わかめ 卵	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ ミニゼリー(りんご・みかん)	鶏がら うすりしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
(金)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 ジャがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	塩 コショウ ガーリックパウダー ソース カレールウ
16日	鶏肉のさっぱり煮 坦々スープ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
(火)	豚肉のポン酢炒め	コッペパン 砂糖 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	にんにく 土しょうが 白菜 緑豆もやし にんじん たら にんにく 土しょうが	こいりしょうゆ 酢 鶏がら こいりしょうゆ 豆板醤 中華スープ 塩
17日	みそ汁	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 にんじん ゆず果汁	こいりしょうゆ 酒 塩 コショウ
(水)	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ しめじ 青ねぎ	削り節
19日	ミートスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
(木)	キャベツとツナのサラダ	すりごま ごま油 砂糖	ツナ油漬け	キャベツ にんじん コーン	こいりしょうゆ 酢 塩
20日	菜飯 ちゃんこ鍋	精白米 砂糖	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉	炊き込み用青菜(味付き) 白菜 大根 にんじん ほうれん草	塩 うすりしょうゆ みりん 削り節 だし昆布
(金)	大豆のかりんとう	ぎつまいも 砂糖 揚げ油 片栗粉	大豆		
24日	米粉ポタージュ	コッペパン ジャがいも 油 バター 米粉	牛乳 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
(火)	ブロッコリーとコーンのサラダ	香りごまドレッシング		ブロッコリー コーン	塩
25日	豚肉と大豆の炊き込みごはん かきたま汁 大根と厚揚げの煮物	精白米 もち米 砂糖 ラード	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ 卵 厚揚げ	にんじん たけのこ 干しいたけ にんじん 三つ葉 えのきたけ 大根	こいりしょうゆ コンソメ 塩 うすりしょうゆ 削り節 うすりしょうゆ みりん 削り節
(水)	中華風うま煮	コッペパン ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん たけのこ 土しょうが チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすりしょうゆ 塩 コショウ
26日	わかさぎの唐揚げ さばのしょうが煮 豚汁	揚げ油	わかさぎ(片栗粉付)		
(木)	わかさぎの唐揚げ	精白米 砂糖	牛乳 さば 豚肉 うすあげ 平天 みそ	土しょうが 大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	こいりしょうゆ 酒 みりん 削り節
27日	にんじんしりしり	砂糖 ごま油	ツナ油漬け	にんじん	うすりしょうゆ
(金)					

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	634	24.9	20.8	2.7	320	79	1.9	216	0.53	0.58	22	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上