

2月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
3月		いわしの ひつまぶし	けんちん汁 きなこ豆		いわし 鶏肉 豆腐 きな粉 いり大豆	米 米粉 砂糖 こんにゃく 片栗粉 油 ごま油 ゴマ	にんじん 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 長ネギ	808 kcal 36 g 25 g
4火		家常豆腐丼	白滝入りナムル	ミルクゼリー フルーツ ソース	豆腐 豚肉 みそ 粉寒天 生クリーム	米 砂糖 片栗粉 白滝 ごま油 油	小松菜 にんじん キャベツ 玉ねぎ 長ネギ 干し椎茸 にんにく 生姜 もやし きゅうり みかん缶 もも缶	757 kcal 29 g 26 g
5水		照り焼きチキン サンド	豆乳コーンチャウダー オニオンドレサラダ		鶏肉 ベーコン いか いんげん豆 豆乳 ピザチーズ 生クリーム	パン 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ バター	小松菜 にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ もやし	817 kcal 36 g 39 g
6木		えびクリーム ライス	こまつなサラダ	りんご	えび 鶏肉 ツナ 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 バター ごま油 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ もやし りんご	788 kcal 33 g 26 g
7金		広東麺	レバポテビーンズ マリアナソース	ぼんかん	豚肉 いか うずら卵 えび 豚レバー 大豆	中華麺 片栗粉 じゃが芋 砂糖 ごま油 油	にんじん 生姜 にんにく 白菜 たけのこ 長ネギ ぼんかん	770 kcal 38 g 23 g
10月		ビーンズドッグ	ポトフ	ブルーベリー ヨーグルト	豚肉 豚レバー ウインナー 大豆 レンズ豆 鶏肉 ピザチーズ ヨーグルト	パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油	にんじん かぶの葉 玉ねぎ にんにく セロリ キャベツ かぶ ブルーベリージャム	731 kcal 36 g 27 g
12水		ごはん	★ヤンニョムチキン★ バンサンスー たまごとわかめのスープ		鶏肉 豚肉 たまご わかめ	米 片栗粉 砂糖 春雨 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 玉ねぎ にんにく 長ネギ もやし きゅうり えのき キャベツ	842 kcal 33 g 31 g
13木		セサミ トースト	マカロニシチュー ツナの人参ドレサラダ		いか えび ツナ 生クリーム	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 小麦粉 油 バター ごま ごま油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 大根 もやし	770 kcal 32 g 33 g
14金		鶏ごぼう ピラフ	ABCスープ	三角 チョコパイ	鶏肉 たまご ベーコン	米 マカロニ パイシート チョコ バター 油	小松菜 にんじん ごぼう コーン キャベツ 玉ねぎ	741 kcal 21 g 26 g
17月		黒砂糖 パン	魚と芋のケチャップソース たまごスープ	はるみ	もうかさめ 鶏肉 たまご	パン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油	にんじん 生姜 長ネギ はるみ	782 kcal 35 g 27 g
18火		ごはん	かつおでんぶ 肉じゃが ごま酢和え		粉かつお 豚肉 生揚げ	米 じゃが芋 白滝 砂糖 ごま油 ゴマ 油	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし きゅうり	762 kcal 31 g 21 g
19水		シーフード カレー	大根とツナのサラダ	フルーツ ゼリー	えび いか 鶏肉 ツナ 粉寒天	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 バター 油	小松菜 にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく 生姜 大根 コーン レモン バイン缶 もも缶 りんごジュース	810 kcal 28 g 22 g
20木		スパゲッティ ミートソース	小えびのサラダ	★ガトー ショコラ★	豚肉 豚レバー 大豆 えび たまご 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 チョコ バター 油	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 エリンギ キャベツ もやし きゅうり	856 kcal 38 g 32 g
21金		わかめご飯	千草焼き ゴマ和え 田舎汁		たまご 鶏肉 生揚げ みそ わかめ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 ゴマ	小松菜 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 もやし 大根 ぶなしめじ	727 kcal 29 g 22 g
25火		ごはん	ゆかりふりかけ ★鶏のからあげ★ 辛子和え みそ汁		鶏肉 生揚げ みそ 青のり	米 砂糖 小麦粉 米粉 ゴマ 油	にんじん 生姜 キャベツ もやし 大根 えのき	798 kcal 32 g 29 g
26水		セルフ フィッシュ サンド	ミネストローネ	甘平	たら たまご ベーコン レンズ豆	パン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マカロニ 油	小松菜 にんじん トマト缶 キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく 甘平	720 kcal 34 g 24 g
27木		ごはん	ししゃもの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 にら玉汁		たまご 油揚げ 大豆 豆腐 みそ ししゃも 青のり 芽ひじき	米 小麦粉 こんにゃく 砂糖 片栗粉 油	にんじん にら 玉ねぎ 長ネギ	731 kcal 29 g 25 g
28金		キムチ チャーハン	アーモンドフィッシュ じゃがもち汁		たまご 鶏肉 豚肉 大豆 かえり煮干し わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 アーモンド ごま油	小松菜 にんじん 長ネギ 白菜キムチ にんにく 大根	717 kcal 32 g 22 g

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。
※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

～2月 給食行事予定～

2月の給食では、12月に実施した「いただキング週間」の上位3クラスのリクエスト給食を実施します。

- 3日(月) 節分の行事食
- 12日(水) 3年1組リクエスト「ヤンニョムチキン」
- 20日(木) 3年5組リクエスト「ガトーショコラ」
- 25日(火) 1年1組リクエスト「鶏の唐揚げ」