

2月のメニュー

日	曜	こんだて	エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
			kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
2	月	牛乳 昆布ごはん 生揚げのゆず田楽 もやしのみそ汁 くだもの	591	23.8	牛乳 とり肉 生揚げ 油揚げ こんぶ (けずりぶし)	米 油 さとう	さやいんげん こまつな しょうが もやし たまねぎ えのき ゆず くだもの
3	火	牛乳 ごはん いわしの生姜煮 大豆の甘辛揚げ みぞれ汁	642	27.9	牛乳 いわし はんぺん 大豆 ちりめんじゃこ (こんぶ けずりぶし)	米 さとう 油 でん粉	にんじん しょうが ねぎ だいこん えのき
4	水	牛乳 ごはん ぶりのごまだれ焼き からし和え さつま汁	660	25.6	牛乳 ぶり (けずりぶし)	米 ごま ごま油 さとう でん粉 さつまいも こんにやく	にんじん こまつな 万能ねぎ もやし にんにく しょうが ごぼう だいこん
5	木	牛乳 ちゃんぽん麺 うずら煮卵 フルーツ白玉	693	24.0	牛乳 ぶた肉 なんと うずら卵 えんどう豆 (とんこつ けずりぶし)	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう 白玉団子	にんじん たら にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし ねぎ 干しいたけ もも バイン みかん
6	金	牛乳 セルフヘルシーハンバーガー 青のりポテト 白菜のクリームスープ	655	27.4	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 とうふ たまご 青のり 生クリーム (とりがら)	丸パン パン粉 油 パター じゃがいも 小麦粉	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ はくさい グリンピース
9	月	牛乳 ツナピラフ トマトシチュー アップルドレッシングサラダ	654	20.0	牛乳 ツナ ぶた肉 (とりがら)	米 パター 油 さとう 小麦粉	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ きゅうり にんにく しょうが グリンピース りんご
10	火	牛乳 ごはん 凍み豆腐の肉詰め煮 れんこんのきんぴら 根菜汁	635	24.3	牛乳 ぶた肉 凍み豆腐 油揚げ (けずりぶし)	米 さとう でん粉 油 じゃがいも	にんじん ねぎ れんこん ごぼう だいこん
12	木	牛乳 キムチチャーハン ごまポテト ワンタンスープ くだもの	655	20.1	牛乳 ぶた肉 (とんこつ とりがら)	米 麦 パター 油 ごま油 ごま じゃがいも ワンタンの皮	にんじん たら にんにく しょうが 白菜キムチ グリンピース はくさい ねぎ もやし くだもの
13	金	牛乳 ウインナーのトマトソーススパゲティ 野菜のピクルス チョコケーキ	717	24.2	牛乳 ウインナー ベーコン たまご 豆乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 油 バター さとう 小麦粉 チョコレート	にんじん ブロッコリー トマト ピーマン パセリ たまねぎ きゅうり マッシュルーム
16	月	牛乳 わかめしらすごはん 豆腐の五目煮 もやしの和え物 くだもの	633	30.5	牛乳 とり肉 えび しらす とうふ 青大豆 うずら卵 わかめ (とりがら)	米 麦 油 ごま油 でん粉 さとう	にんじん にんにく しょうが たけのこ ねぎ グリンピース もやし コーン 干しいたけ くだもの
17	火	牛乳 ごはん さばの塩焼き ゆず香和え 肉じゃが	692	27.3	牛乳 さば ぶた肉 (けずりぶし)	米 油 しらたき じゃがいも さとう	にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず
18	水	牛乳 海鮮中華丼 ニラ玉スープ	611	26.6	牛乳 ぶた肉 とり肉 いか えび たまご かまぼこ とうふ (とりがら)	米 麦 油 ごま油 でん粉	にんじん たら チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい 干しいたけ
19	木	牛乳 ひじきごはん 焼きししゃも 豚汁 くだもの	635	27.4	牛乳 とり肉 ぶた肉 ししゃも 油揚げ とうふ ひじき (けずりぶし)	米 もち米 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ くだもの
20	金	牛乳 きな粉揚げパン 野菜ソテー ポークビーンズ	602	26.8	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆 きな粉 (とんこつ)	コッペパン 油 パター さとう じゃがいも	にんじん ブロッコリー キャベツ コーン セロリ にんにく たまねぎ マッシュルーム
23	月	牛乳 カレーライス 海藻サラダ	694	19.8	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ とさかのり (とんこつ とりがら)	米 麦 油 パター さとう じゃがいも 小麦粉	にんじん コーン にんにく しょうが もやし たまねぎ セロリ チャツネ りんご
24	火	牛乳 パンプキンパン マカロニグラタン 千切り野菜スープ くだもの	629	23.0	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム チーズ (とりがら)	パンプキンパン マカロニ パン粉 小麦粉 じゃがいも 油 パター	にんじん パセリ たまねぎ にんにく セロリ キャベツ マッシュルーム くだもの
25	水	牛乳 深川飯 かぼちゃの甘煮 とびうお団子汁 くだもの	548	21.5	牛乳 とびうお あさり 油揚げ とうふ こんぶ	米 油 さとう ごま でん粉	にんじん さやいんげん かぼちゃ ごぼう しょうが ねぎ だいこん はくさい くだもの
26	木	牛乳 ごはん かじきの包み揚げ にんじんのじゃこ炒め すまし汁	684	29.7	牛乳 かじき ちりめんじゃこ とうふ チーズ (こんぶ けずりぶし)	米 春巻きの皮 小麦粉 油 ごま油 しらたき	にんじん こまつな たけのこ しょうが ねぎ 干しいたけ
27	金	牛乳 パエリア スパニッシュオムレツ レンズ豆のスープ くだもの	655	27.8	牛乳 ベーコン ウインナー とり肉 えび いか あさり たまご レンズ豆 (とりがら)	米 麦 油 パター じゃがいも	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン にんにく たまねぎ マッシュルーム くだもの

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	647	25.1	20.9	344	2.6	274	0.39	0.53	34	4.9	2.7
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	18.0~21.6	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満