



2月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 I値 ¹ たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	水	クロックムッシュ パンプキンサラダ ミネストローネ	○	牛乳 卵 ハム ツナ ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ (だし: 鶏がら)	かぼちゃ 人参 トマト パセリ きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリ	食パン じゃが芋 砂糖 バター アーモンド 油 オリーブ油	767 33.0
2	木	中華菜飯 揚げ餃子 春雨サラダ 卵スープ	○	牛乳 卵 豚肉 ハム 鶏肉 (だし: 鶏がら)	野沢菜 人参 ニラ 小松菜 椎茸 たけのこ キャベツ にんにく 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ	米 麦 三温糖 餃子の皮 小麦粉 春雨 砂糖 油 ごま油	827 29.4
3	金	鯛の蒲焼き丼 白菜のボン酢和え 呉汁 ★節分メニュー★	○	牛乳 いわし おかか 大豆 鶏肉 油揚げ 味噌 (だし: かつお削り節)	小松菜 人参 しょうが 白菜 ゆず ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 三温糖 砂糖 里芋 こんにゃく ごま	832 36.3
6	月	キムタクご飯 豆腐の肉味噌焼き ごま酢和え けんちん汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ (だし: かつお削り節)	小松菜 人参 たくあん キムチ しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋 ごま ごま油	790 32.9
7	火	あんかけ焼きそば じゃこと水菜のサラダ フルーツ白玉	○	牛乳 豚肉 いか えび 豆腐 わかめ じゃこ (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 水菜 にんにく しょうが たけのこ もやし 玉ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ みかん 黄桃 パイナップル	中華麺 砂糖 でん粉 白玉粉 ごま油	812 30.4
8	水	スパイシーピラフ ポテトオムレツ ツナドレサラダ コーンチャウダー	○	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン ツナ 生クリーム (だし: 鶏がら)	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ とうもろこし 椎茸 もやし キャベツ セロリ クリームコーン	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 ごま油 パター	876 30.0
9	木	ご飯 手作りふりかけ ししゃものピリ辛焼き 菜の花のおひたし ★肉じゃが	○	牛乳 ししゃも 豚肉 おかか じゃこ 青のり (だし: かつお削り節)	人参 菜の花 さやいんげん しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋 三温糖 ごま 油	802 33.8
10	金	高菜チャーハン 春巻き ナムル 白菜のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 (だし: 鶏がら)	高菜漬け 人参 ニラ 小松菜 ねぎ にんにく 椎茸 キャベツ たけのこ もやし 白菜 しょうが	米 春雨 でん粉 春巻きの皮 三温糖 ごま油 ごま油	761 27.2
13	月	わかめご飯 手作りつくね キャベツとしらすの炒め煮 臭だくさん味噌汁	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 炊き込みワカメ ひじき じゃこ 味噌 (だし: さば節)	人参 小松菜 蓮根 玉ねぎ しょうが キャベツ しめじ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 じゃが芋 こんにゃく ごま 油	781 30.0
14	火	ハヤシライス グリーンサラダ ごぼうのブラウニー	○	牛乳 卵 豚肉 (だし: 鶏がら)	人参 トマトピューレ 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ ごぼう	米 じゃが芋 砂糖 グラニュー糖 ミルクチョコ レート 小麦粉 パター ごま くるみ	959 25.0
15	水	回鍋肉丼 ニラ玉スープ グレープゼリー	○	牛乳 卵 豚肉 豆腐 アーガー 甜麺醤 味噌 (だし: 鶏がら)	人参 ピーマン ニラ にんにく しょうが たまのこ キャベツ もやし玉ねぎ 椎茸 ねぎ ぶどうジュース	米 麦 三温糖 でん粉 砂糖 油 ごま油	782 28.0
16	木	はちみつレモントースト シーザーサラダ ★ポークシチュー くだもの	○	牛乳 豚肉 粉チーズ (だし: 鶏がら)	小松菜 赤ピーマン 人参 トマトピューレ レモン キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく マッシュルーム いちご	食パン はちみつ グラニュー糖 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マーガリン 油 パター	798 25.3
17	金	麦ご飯 鯖の西京焼き 五目きんぴら さつま汁	○	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 薩摩揚げ 油揚げ 味噌 (だし: かつお削り節)	人参 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 こんにゃく 三温糖 さつま芋 こんにゃく 油 ごま	802 34.5
20	月	ポパイピラフのクリームがけ ★豚しゃぶ サラダ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ 味噌 (だし: 鶏がら)	ほうれん草 人参 にんにく 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ほんかん	米 麦 砂糖 小麦粉 パター ごま ごま油 油	852 26.9
21	火	子ぎつねご飯 鶏肉の生姜焼き 白菜とちくわのごま和え すまし汁	○	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ (だし: かつお削り節)	人参 さやインゲン 小松菜 みつば しょうが 白菜 大根 たけのこ 椎茸 ねぎ	米 麦 三温糖 油 ごま	802 34.2
22	水	けんちんうどん 天ぷら (イカ、さつまいも) 小松菜のアーモンド和え くだもの	○	牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ (だし: かつお削り節)	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ ネーブル	うどん こんにゃく 里芋 三温糖 さつまいも 小麦粉 油 アーモンド粉	782 28.5
23	木	チキンカツカレーライス フレンチサラダ ★フルーツポンチ ★受験生応援メニュー★	○	牛乳 鶏肉 粉寒天 (だし: 鶏がら)	小松菜 人参 にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし とうもろこし みかん パイナップル 黄桃	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 パター 油	936 26.4
24	金	茶飯 厚焼き卵 磯和え おでん	○	牛乳 卵 うずらの卵 鶏肉 ちくわ 揚げボール がんも つけみれ 海苔 昆布 (だし: かつお削り節)	人参 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ しいたけ もやし えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく 三温糖 ちくわぶ じゃが芋 油 ごま油	820 33.9

** 27日(月) 28日(火) 定期テストのため 給食はありません**

★の印がついている料理はリクエストメニューです。
食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均	学校給食摂取基準 (12~14歳)
821kcal 30.3g	820kcal 25~40g