



2月 献立表



実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜日	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	○	麦ごはん・さばのみそ煮 もやしのごま酢あえ・吉野汁	さばのみそ 鶏肉 竹輪 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 ねぎ もやし 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく	白ごま	801	18.8
2	水	○	ガーリックトースト ファイバーサラダ ポークシチュー	豚肉 いんげん豆	牛乳 ひじき 生クリーム	パセリ にんじん トマトピューレ	にんにく 切干大根 きゅうり セロリ たまねぎ マッシュルーム	ソフトフランスパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油 ごま油 バター	873	13.7
3	木	○	恵方手巻き寿司 焼きめざし・福ふく豆 えのきとわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ めざし 大豆 きな粉 みそ 豆腐	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	干しいたけ かんぴょう えのきだけ ねぎ	米 麦 砂糖	白ごま 米ぬか油	772	18.7
4	金	○	えびピラフ・鶏団子汁 ★レアチーズケーキ	えび 豆腐 鶏肉 レンズ豆	牛乳 寒天 アガー クリームチーズ サワークリーム 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 白菜 もやし レモン いちご	米 玄米 片栗粉 砂糖 いちごジャム	バター 米ぬか油 ごま油	802	15.4
7	月	○	★練馬スパゲティ いかくんサラダ ★スイートポテト	まぐろ缶 さきいか 卵	牛乳 のり わかめ 生クリーム	大根菜 にんじん	大根 レモン きゅうり もやし	スパゲッティ 砂糖 さつま芋	オリーブ油 米ぬか油 ごま油 白ごま バター	777	15.9
8	火	○	大豆とひじきのごはん 五色煮・なめこ汁	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん 水菜	たまねぎ 干しいたけ コーン なめこ ねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油	770	16.8
9	水	○	うこん入り玄米ごはん 冬野菜のカレー キャベツのごま酢あえ・りんご	豚肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ ごぼう れんこん 大根 キャベツ もやし きゅうり りんご	米 玄米 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま バター	785	11.9
10	木	○	麦ごはん・青菜のみそ汁 アジのハンバーグきのこソース ジャーマンサラダ	あじ 鶏肉 レンズ豆 豆腐 油揚げみそ 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しめじ えのきだけ キャベツ ねぎ きゅうり コーン	米 麦 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油	743	17.4
14	月	○	サーモンライス ★パリパリサラダ・野菜スープ 手作りブラウニー	鮭 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー ハナナ	米 麦 小麦粉 ワンタンの皮 はちみつ グラニュー糖 チョコレート	バター 白ごま 米ぬか油	827	12.5
15	火	○	きびごはん ★トンカツ・塩野菜 じゃがいもと野菜のみそ汁	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう 大根	米 きび 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米ぬか油	779	18.4
16	水	○	豆腐あんかけ丼 冬野菜のみそ汁 みかん	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ かぶ菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ 白菜 しめじ ごぼう 大根 かぶ ねぎ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	796	15.8
17	木	○	麦ごはん・生揚のみそ汁 めかじきの生姜焼 うどとわかめの酢みそあえ	かじき 豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 うど きゅうり ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	795	17.7
18	金	○	ねじりリングパン ★ポテトグラタン ジュリエンスープ	ベーコン 鶏肉 えび	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム セロリ キャベツ	セサミパン じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	855	15.7
21	月		給食なし								
22	火	○	★ジャージャー麺 ★タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 みそ 豆みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ たけのこ みかん缶 パイン缶 桃缶 ココナッツミルク	中華めん 砂糖 片栗粉 タピオカ	米ぬか油 ごま油	876	15.7
24	木	○	麦ごはん わかさぎの南蛮漬け 五目ピリ辛炒め・もずくのみそ汁	さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 もずく わかさぎ	にんじん さやいんげん	ねぎ ごぼう たけのこ れんこん もやし	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 白ごま	749	16.0
25	金	○	豚肉とごぼうの混ぜごはん 千草焼き・大阪づけ 根菜汁	豚肉 油揚げ えび 卵 豆腐 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん	生姜 ごぼう グリーンピース たまねぎ 干しいたけ ねぎ 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	762	19.1
28	月	○	わかめごはん さばのおろしソース 野菜のごまあえ・いものこ汁	さば 豚肉 豆腐	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	白ごま 白すりごま 米ぬか油	842	17.3

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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 (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	800	16.2	30.4	3.8	401	141	3.7	291	0.61	0.60	34	8.8

◎学年末テストのため、1・2年生は16、17日が、3年生は24、25日が給食なしの予定です。

◎★がついている献立は、3年生のリクエスト給食です。