令和3年 2月

日	曜	献立名	牛乳	6つの基礎食品群とその働き 体の組織をつくる 魚・肉・卵・大豆製品	骨や歯の成分になる 小魚・海藻・乳類	健康を保持し、代謝を調節する 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	エネルギー源になる 穀類・芋・砂糖	効果的なエネルギー源 油脂	夕食に取り入れてほしいもの
1	月	ひじきごはん　野菜のみそ汁 鮭のスタミナ焼き　大根の甘酢和え	○	油揚げ　みそ 鶏肉　鮭　豆腐	芽ひじき 牛乳	人参 小松菜	にんにく　大根 小松菜　ねぎ	米　こんにゃく 砂糖　さつまいも	油	果物
2	火	麦ごはん　中華スープ 大豆入り春巻き　チョレギサラダ	○	豚肉　大豆 卵　鶏肉	牛乳 のり わかめ	にら 人参	しょうが　干しいたけ　もやし　たけのこ 大根　キャベツ　にんにく　玉ねぎ ねぎ	米　麦　小麦粉 でん粉春雨　トック 春巻きの皮　砂糖	ごま油 油	芋類
3	水	**【節分献立】**豆わかごはん　鰯入りつみれ汁 鶏肉の梅風味焼き　もやしのごまかけ	○	大豆　鶏肉 いわし　みそ	わかめ 牛乳	小松菜 人参	もやし　梅　しょうが　もやし にんにく　ねぎ　ごぼう　大根	さといも　米 砂糖　でん粉	油　ごま	きのこ類
4	木	**★世界の料理メキシコ★** ミルクパン メキシコ風トマトシチュー チーズ入りサラダ　オレンジゼリー	○	鶏肉	牛乳 寒天 チーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ　マッシュルーム　コーン　みかん キャベツ　にんにく　オレンジジュース	ミルクパン　小麦粉 砂糖	油	芋類
5	金	**【国産和牛献立】**麦ごはん じゃこふりかけ 肉豆腐 ごぼうとれんこんのピリ辛炒め	○	粉かつお　豚肉 牛肉 豆腐	牛乳 昆布 ちりめんじゃこ	春菊 人参	大根　玉葱 干しいたけ ごぼう れんこん	米　麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	魚介類
8	月	開化丼 いなか汁 糸寒天のおかか和え	○	豚肉　卵 鰹節 油揚げ みそ	牛乳 糸寒天	人参 小松菜 グリーンピース	玉葱 大根 ごぼう ねぎ 白菜 もやし	米 麦 でん粉 こんにゃく 砂糖　じゃがいも	油	果物
9	火	ごぼう入りドライカレー　コールスローサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参	にんにく　しょうが　玉ねぎ　ごぼう キャベツ　コーン　黄桃 みかん　パイン	米　麦 米粉　砂糖	油	豆類
10	水	麦ごはん　きのこ汁 ぶりの照り焼き　和風サラダ	○	ぶり　鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しょうが　キャベツ　大根 しめじ　えのきだけ　まいたけ	米　麦 砂糖　でん粉	ごま 油	芋類
12	金	麦ごはん　じゃがいもとわかめのみそ汁 キャベツのメンチカツ　オニオンドレッシングサラダ	○	豚肉　みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ　キャベツ　コーン　ねぎ	パン粉　じゃがいも 小麦粉　米　砂糖	油	淡色野菜
15	月	**【バレンタイン献立】**スパゲッティミートソース バジルサラダ　チョコレートブラウニー	○	豚肉　卵	牛乳 粉チーズ	パセリ 人参　トマト	にんにく　しょうが　マッシュルーム もやし　キャベツ　玉ねぎ　バジル	スパゲティ　砂糖 ココア　小麦粉	油 バター	小魚類
16	火	キムチチャーハン　ニラと卵のスープ 豚肉のかりんと揚げ	○	豚肉　鶏肉 豆腐　卵	牛乳	人参　にら ピーマン	にんにく　玉めぎ　はくさいキムチ しょうが　レモン　しめじ	米　麦　砂糖 さつまいも　でん粉	ごま油 ごま	魚介類
17	水	きんぴらごはん　芋団子汁 ししゃものみりん焼き　白菜漬け	○	豚肉　ししゃも 鶏肉	こんぶ 牛乳	人参	ごぼう　はくさい　きゅうり 大根　ねぎ	米　こんにゃく　でん粉 砂糖　じゃがいも	油　ごま ごま油	果物
18	木	きなこ揚げパン　かぼちゃのシチュー ツナサラダ	○	きなこ　鶏肉 ベーコン　いんげん豆 大豆　ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ　しめじ　キャベツ にんにく　玉ねぎ	コッペパン　砂糖 米粉 きび砂糖	油	種実類
19	金	麦ごはん　豆腐のうま煮 大根の華風あえ　スイートポテト	○	鶏肉　うずら卵 豆腐	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	しょうが　はくさい　大根　きゅうり	米　麦　砂糖 さつまいも　でん粉	バターごま 油　ごま油	海藻類
22	月	中華丼　青のりポテトビーンズ　いちご	○	豚肉　えび　大豆 いか　うずら卵	牛乳 青のり	人参 グリーンピース	にんにく　玉ねぎ　たけのこ　はくさい 干しいたけ　いちご	米　でん粉 じゃがいも	油	小魚類
24	水	シナモントースト　ポトフ スタミナサラダ	○	鶏肉　ウインナー 豚肉	牛乳	パセリ　人参 チンゲン菜 ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ　キャベツ　かぶ ねぎ	黒糖パン　砂糖 ワンタンの皮 じゃがいも	バター 油	藻類
25	木	**【国産和牛献立】**プルコギ丼　トックスープ キュウリのピリ辛炒め	○	牛肉　鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉葱　えのきだけ　しょうが にんにく 大根 きゅうり 竹の子 白菜 ねぎ もやし りんご　にんにく	米 麦 しらたき トック	油 ごま ごま油	芋類
26	金	麦ごはん　さつま汁 むつの照り焼き　小松菜のごま和え　オレンジ	○	むつ　みそ 鶏肉　豆腐	牛乳	小松菜 人参	しょうが　もやし　しめじ ごぼう　大根　ねぎ　オレンジ	米　麦　でん粉 砂糖　さつまいも	練りごま ごま	海藻類

＊食材料の都合により献立を変更する場合があります。

★オリンピック・パラリンピック教育の一環として
実施する世界の料理・郷土料理です。

1人1回当たり 学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	B1 mg	B2 mg	C g	食物繊維 g	食塩 g
2月分平均	806	30.5	26.8	385	3.0	308	0.46	0.62	38	6.0	3.4
基準値	830	35 (27~42)	23.0~ 27.7	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5未満