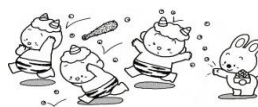




# 2月献立表



実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 火	れんこんごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 沢煮椀 ☆ブックメニュー	油揚げ 牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐		米 麦 米油 砂糖 ごま		れんこん にんじん 切干大根 小松菜 大根 ねぎ えのきたけ		563	17.3
2 水	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜とさつま揚げの炒め物 白菜のみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ みそ		米 でん粉 小麦粉 米油 ごま		生姜 にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ ねぎ		615	16.4
3 木	鬼の金棒 牛乳 大豆シチュー わかめサラダ ☆節分献立	いり大豆 牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム わかめ		ショートニングパン チョコレート 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま		にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり		635	14.6
4 金	ごはん 牛乳 豆腐とえびのケチャップ煮 野菜のナムル ☆4年社会科見学	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 えび		米 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま		にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ 玉ねぎ 白菜 グリンピース もやし 小松菜		573	18.5
7 月	麦ごはん 牛乳 さわらの生姜風味焼き 根菜のピリ辛炒め すまし汁	牛乳 さわら 豚肉 かまぼこ 豆腐		米 麦 米油 こんにゃく 砂糖		生姜 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 小松菜 ねぎ		550	19.9
8 火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ フレンチドレッシングサラダ ベーコンと白菜のスープ ☆ブックメニュー	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン		米 麦 米油 パン粉 砂糖		玉ねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 小松菜		614	15.1
9 水	スタミナキムチ丼 牛乳 かき玉スープ はるみ	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 卵		米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 ごま 米油		にんにく 生姜 キムチ(アレルギー-27品不使用) 玉ねぎ ねぎ もやし にら にんじん 小松菜 はるみ		586	18.4
10 木	パンパン 牛乳 ホグワーツのシェパードパイ レタスとベーコンのスープ ☆ブックメニュー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉		パンパン じゃが芋 バター 米油		にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ しめじ レタス 小松菜		540	17.6
14 月	コーンピラフ 牛乳 鶏肉のポトフ ココアムース	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 アガー 生クリーム		米 麦 バター 米油 じゃが芋 砂糖		玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 にんにく キャベツ		623	13.0
15 火	ごはん 牛乳 鮭の南部焼き 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ わかめ みそ		米 砂糖 ごま こんにゃく じゃが芋		干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜 玉ねぎ ねぎ		547	20.3
16 水	鶏ごぼうごはん 牛乳 さつま芋と大豆の揚げ煮 うすくず汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ かまぼこ わかめ 豆腐		米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 ごま		ごぼう にんじん 干しいたけ えのきたけ 小松菜		594	16.8
17 木	コッペパン 牛乳 ほっけのフライ コールスローサラダ ABCスープ ☆ブックメニュー	牛乳 ほっけ 卵 ベーコン		コッペパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 じゃが芋 マカロニ		キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ ピーマン		564	17.5
18 金	麦ごはん 牛乳 磯香和え ソソミの豆腐チゲ風 牛乳かんのいちごソースかけ ☆ブックメニュー	牛乳 のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 寒天		米 麦 ごま油 春雨 砂糖 いちごジャム		小松菜 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ えのきたけ キムチ(アレルギー-27品不使用) 白菜 いちご		565	16.0
21 月	ナン 牛乳 キーマカレー 花野菜サラダ ☆ブックメニュー	牛乳 豚肉 鶏肉 レンズ豆		ナン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ ピーマン レーズン トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー キャベツ		580	18.2
22 火	わかめごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ きりたんぼ汁 りんご ☆秋田郷土料理献立	わかめ 牛乳 はたはた 鶏肉 油揚げ		米 麦 でん粉 小麦粉 米油 こんにゃく きりたんぼ		ごぼう にんじん 大根 干しいたけ まいたけ ねぎ せり りんご		614	14.3
24 木	ごはん 牛乳 野沢菜のふりかけ みそドレッシングサラダ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 豚肉		米 ごま油 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 でん粉		野沢菜 キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース		595	14.1
25 金	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツ白玉 ☆音楽会①	豚肉 えび いか うずら卵 牛乳		中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 白玉団子		にんにく 生姜 にんじん たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶		631	16.5
26 土	ハヤシライス 牛乳 グリーンサラダ ☆音楽会②	豚肉 生クリーム 牛乳		米 麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖		にんにく 玉ねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし 小松菜		614	13.2

※ 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18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 (中学年)	589	16.5	31.2	2.6	337	90	2.3	228	0.30	0.46	16	6.3

※ 献立表の栄養量の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。