

2がつ こんだてひょう 									主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
									赤の食品(おもに体の組織をつくる)		緑の食品(おもに体の調子を整える)		黄色の食品(おもにエネルギーとなる)		エネルギー	たんぱく質
日	曜	行事等	牛乳	主食	主菜	副菜		添え物	1群 たんぱく質	2群 ミネラル	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜	5群 炭水化物	6群 脂質	(kcal)	(%)
2	月	6ねんせい リクエストメニュー	○	チリビーンズライス			◎ABCスープ		豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶 ほうれんそう	にんにくしょうが 玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム缶	米 砂糖 ABCマカロニ	米油	590	17.0
3	火		○	ココアパン	シーフードグラタン		とりにくとやさいの スープ		ベーコン ★たら いか ★えび 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ マッシュルーム缶 セロリ きゃべつ にんにく	ココアパン じゃがいも 小麦粉 マカロニ	米油 バター	620	18.3
4	水	せつぶんこんだて	○	いわしのかばやきどん			ぐだくさんみそしる	きなこまめ	★いわし 油揚げ みそ 大豆 きなこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが だいこん えのき きゃべつ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	637	17.5
5	木		○	むぎごはん	つくねむし		みそけんちんじる	くだもの	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ ホールコーン しょうが ごぼう だいこん ねぎ はるみ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま ごま油	629	17.0
6	金		○	むぎごはん	ホイコーロー		かふうコーンスープ		豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 青梗菜	にんにく しょうが きゃべつ 玉ねぎ ねぎ ホールコーン クリームコーン	米 麦 砂糖	米油 ごま油	592	17.0
9	月		○	カレーうどん		キャラメルポテト			豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ	冷凍うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも	米油 バター	577	13.2
10	水	ねりまくさん ながねぎ しょうきゅうしよく	○	むぎごはん	あじのねぎみそやき	ごまずあえ	はっとじる		★あじ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 大根 きゅうり ごぼう まいたけ 白菜	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	米油 ごま	595	19.1
12	木		○	おやこどん			とうふだんごじる	くだもの	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ グリンピース 大根 ごぼう ねぎ デコボン	米 麦 砂糖 じゃがいも 白玉粉	米油	635	16.1
13	金		○	ツナピラフ			こまつなの トマトスープ	チョコレートケーキ	★ツナ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース きゃべつ	米 小麦粉 砂糖	米油 バター	681	13.0
16	月		○	むぎごはん	さかなの マヨコーンやき	ジャーマンポテト	きゃべつのスープ		★メルルーサ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく きゃべつ ホールコーン	米 麦 じゃがいも	米油 マヨネーズ	602	16.7
17	火		○	キャロットライスえびクリームソース		イタリアンサラダ			★えび ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゅうり きゃべつ もやし	米 小麦粉 砂糖	米油 バター	636	12.8
18	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	◎キムチチャーハン			にくだんごの スープ	りんごゼリー	豚肉 豆腐 大豆	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ しょうがねぎ 白菜 ★りんごジュース	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま ごま油	591	15.4
19	木	さいたまけんの きょうどりようり	○	かてめし	ゼリーフライ		さつまいもの みそしる		★ちくわ 油揚げ 豚肉 おから 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	大根 干しいたけ ごぼう たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さつまいも	米油	624	13.9
20	金		○	わかめごはん	ししゃものごまやき	からしあえ	みそしる		豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ ★ししゃも	にんじん	きゃべつ もやし 大根	米 じゃがいも	ごま 米油	535	18.7
24	火		○	じゃこなめし	なまあげの やさいあんかけ		みそしる		豚肉 生揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 じゃこ わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ たけのこ 白菜 大根	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま 米油	632	16.2
25	水	6ねんせい リクエストメニュー	○	むぎごはん	さばのしおこうじやき	◎パリパリサラダ	もずくスープ		★さば たまご	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 ほうれんそう	きゃべつ もやし えのき ねぎ	米 麦 砂糖 ワントンの皮	米油 ごま油	590	17.7
26	木		○	チキンライス			はくさいの クリームスープ	くだもの	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム缶 グリンピース 白菜 ネーブル	米 麦 小麦粉	米油 バター	637	14.0
27	金		○	シュガートースト	チキンビーンズ	もやしとコーンの サラダ			鶏肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ きゅうり もやし ホールコーン	食パン 砂糖 じゃがいも	米油 マーガリン	577	16.8

※食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。
※果物はみかん、りんごを予定しております。
※献立等に関してご意見等ございましたら、栄養士までお知らせ下さい。



学校給食摂取基準(一人一回あたり・中学年)

2月	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	A μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	608	16.1	30.8	342	2.2	242	0.35	0.51	31	6.0	2.6

