



# 2月のこんだて表



日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える		
1	木	○	パエリア スパニッシュオムレツ ひよこ豆のトマトスープ	えび、いか、ロースハム たまご、豆乳、ウインナー 鶏肉、ひよこめ、牛乳	米、じゃがいも、オリーブ油 ひまわり油	赤ピーマン、さやいんげん 青ピーマン、にんじん、トマト缶 にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム セロリ、キャベツ	615 27.2	藻類
2	金	○	菜の花ちらし寿司 手巻き海苔 五目豆 いわしのつみれ汁	油揚げ、大豆、いわし 赤みそ、白みそ、牛乳 のり、こんぶ	米、きび、砂糖、こんにやく でんぷん、ひまわり油	にんじん、菜の花、こまつな れんこん、干しいたけ、かんぴょう ごぼう、しょうが、ねぎ、だいこん はくさい	593 25.1	果物類
5	月	○	ご飯 大根と生揚げのオイスターソース煮 ししゃものカレー揚げ ミニトマト	豚肉、生揚げ、牛乳 ししゃも	米、砂糖、でんぷん、薄力粉 ひまわり油、なたね油	チンゲンサイ、ミニトマト、にんにく しょうが、エリンギ、だいこん、ねぎ	602 29.3	いも類
6	火	○	★シュガートースト クリームシチュー コーンもやしソテー	鶏肉、ベーコン 生クリーム、牛乳	食パン、砂糖、さつまいも 薄力粉、ひまわり油、バター マーガリン(乳不使用)	にんじん、パセリ、こまつな 玉ねぎ、しめじ、にんにく、もやし とうもろこし	664 20.6	豆類
7	水	○	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き きんぴらごぼう かきたま汁	赤みそ、さつま揚げ(たら) 鶏肉、木綿豆腐、たまご 牛乳	米、砂糖、突きこんにやく でんぷん、ごま油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、さやいんげん、こまつな にんにく、ねぎ、ごぼう、れんこん 干しいたけ	606 25.8	小魚類
8	木	○	ハヤシライス 海藻サラダ 果物(はるか)	豚肉、八丁味噌、牛乳 わかめ	米、じゃがいも、薄力粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、にんにく、しょうが セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム グリーンピース、きゅうり、だいこん とうもろこし、レモン、はるか	649 21.2	種実類
9	金	○	ひじきご飯 鯖の文化干し焼き 塩豚汁	大豆、油揚げ、さば、豚肉 牛乳、ひじき	米、おおむぎ、砂糖 じゃがいも、ひまわり油	さやいんげん、にんじん、こまつな 干しいたけ、しょうが、玉ねぎ キャベツ、もやし、ねぎ	662 27.7	果物類
12	月	<b>振替休日</b>						
13	火	○	中華おこわ 春雨サラダ スーミータン 果物(ぼんかん)	焼き豚、ボンレスハム 鶏肉、木綿豆腐、たまご 牛乳	米、もち米、緑豆はるさめ 砂糖、でんぷん、ごま油 ひまわり油、白いりごま	にんじん、さやいんげん チンゲンサイ、干しいたけ たけのこ、きゅうり、もやし、きくらげ とうもろこし、ねぎ、ぼんかん	593 23.7	藻類
14	水	○	和風きのこスパゲティ シーザーサラダ チョコレートケーキ	ベーコン、鶏肉、豆乳 牛乳、ダイスチーズ	スパゲッティ、砂糖 蒸パンミックス(乳無・卵無) オリーブ油、ひまわり油	にんじん、にんにく、玉ねぎ まいたけ、生しいたけ、しめじ えのきたけ、エリンギ、きゅうり キャベツ、とうもろこし	681 24.7	いも類
15	木	○	梅じゃご飯 肉じゃが 野菜の磯和え	豚肉、牛乳、ちりめんじゃこ のり	米、じゃがいも 突きこんにやく、砂糖 ひまわり油	にんじん、さやいんげん こまつな、乾燥カリカリ梅 しょうが、玉ねぎ、もやし	594 22.7	種実類
16	金	○	カラフルピラフ ★鮭のマヨネーズ焼き キャベツとコーンのスープ	ロースハム、鮭、ベーコン 牛乳	米、おおむぎ、ひまわり油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	赤ピーマン、青ピーマン、パセリ にんじん、しょうが、マッシュルーム 玉ねぎ、レモン、セロリ、とうもろこし キャベツ	595 26.0	果物類
19	月	○	高菜めし タイピーエン たけのこのひこずり	たまご、あさり、いか、えび 豚肉、白みそ、牛乳	米、おおむぎ、砂糖、ごま油 緑豆はるさめ、板こんにやく ひまわり油、白いりごま	たかな漬、にんじん、あさつき しょうが、しめじ、きくらげ、はくさい たけのこ	579 21.9	小魚類
20	火	○	しょうが焼き丼 わかめスープ 信玄もち	豚肉、鶏肉、きな粉、牛乳 わかめ	米、おおむぎ、でんぷん 薄力粉、白玉粉、砂糖 ひまわり油	にんじん、青ピーマン、しょうが 玉ねぎ、干しいたけ、もやし ねぎ	634 23.6	豆類
21	水	○	ご飯 真砂焼き 切干大根の含め煮 小松菜とじゃが芋の味噌汁	鶏肉、絞り豆腐、えび さつま揚げ(たら)、油揚げ 赤みそ、白みそ、牛乳 ひじき、ちりめんじゃこ	米、砂糖、でんぷん じゃがいも、ひまわり油	あさつき、にんじん、こまつな 玉ねぎ、れんこん、きりぼしだいこん 干しいたけ、えのきたけ、ねぎ	594 26.5	卵類
22	木	○	卵とじうどん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 白菜のピリ辛漬	鶏肉、たまご、大豆、牛乳 ちりめんじゃこ、のり	冷凍うどん、砂糖 でんぷん、なたね油 白いりごま、ごま油	にんじん、こまつな、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ、はくさい きゅうり、にんにく、しょうが	576 29.3	果物類
23	金	○	ドライカレー グリーンサラダ 果物(りんご)	豚肉、鶏肉、ひよこめ 牛乳	米、おおむぎ、薄力粉 砂糖、ひまわり油	にんじん、ブロッコリー、にんにく しょうが、玉ねぎ、ごぼう、きゅうり キャベツ、りんご	638 23.5	種実類
26	月	○	ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き ナムル キムチゲスープ	鶏肉、豚肉、木綿豆腐 赤みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油 ひまわり油、白いりごま	あさつき、にんじん、こまつな しょうが、にんにく、ねぎ、もやし はくさい、しめじ、白菜キムチ	591 25.3	いも類
27	火	○	★わかめご飯 アジフライ マカロニサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	あじ、ツナ、生揚げ 白みそ、赤みそ、牛乳	米、薄力粉、マカロニ パン粉(生)、パン粉(乾燥) 砂糖、なたね油 エッグケアマヨネーズ(卵無)	赤ピーマン、あさつき、玉ねぎ きゅうり、とうもろこし、はくさい しめじ	629 28.9	藻類
28	水	○	ホットチリドッグ レモンドレッシングサラダ パンプキンポターージュ	ウインナー、鶏肉、牛乳 生クリーム	コッペパン、砂糖、薄力粉 ひまわり油、バター	にんじん、かぼちゃ、玉ねぎ だいこん、もやし、きゅうり、レモン とうもろこし、玉ねぎ、にんにく	672 24.3	小魚類

※天候や価格の変動により食材が変更になることがあります。ご了承ください。  
 今月のくだものは8日(木)はるか、13日(火)ぼんかん、23日(金)りんごを予定しています。  
 ※★印は6年生のリクエストメニューです。

学校給食摂取基準	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	g	g (%)	mg	mg	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	g	g
2月の平均基準量	619	25.1	20.8(30)	339	2.3	239	0.38	0.55	28	4.5	2.7
摂取基準量	640	24	摂取エネルギー 全体の25%~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満
		18~32									