

2月の献立



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる 1群		おもに体の調子を整える 2群		おもにエネルギーとなる 3群		おもにエネルギーとなる 4群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	きびごはん 牛乳 野沢菜ふりかけ 鶏肉の山賊焼き 大平 果肉入りりんごゼリー ★長野県★	とり肉	牛乳 アガー	野沢菜 にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご 大根 しいたけ りんご	米 きび 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 しらたき	ごま油 白ごま サラダ油	871	13.1	33.8	2.3
3火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 ゆさんこ汁 きなこ豆 ★節分★	いわし とり肉 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	サラダ油	782	15.7	26.8	2.1
4水	麦ごはん 牛乳 厚焼き玉子 肉じゃが 野菜のからし醤油和え	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	サラダ油	737	15.7	25.0	2.0
5木	麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 野菜の甘醤油和え	さば 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 ジャガ芋	白ごま ごま油	739	18.2	31.7	2.3
6金	マーボーライス 牛乳 広東スープ 豆花	豚肉 大豆 みそ 豆腐 豆乳	牛乳 アガー	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ 白菜 バインアップル	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	812	16.7	28.6	2.7
9月	スパニッシュライス 牛乳 フラッケンドフィッシュ クラムチャウダーネーブルオレンジ ★アメリカ★	ホキ ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ネーブルオレンジ	米 大麦 小麦粉 じゃが芋	サラダ油 オリーブ油 バター	755	17.5	26.8	2.8
10火	ギムタクごはん 牛乳 ジャンボ揚げきょうざ ダンファーダン 野菜の中華酢和え	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 にら 小松菜 にんじん	白菜 練馬たくあん ねぎ キャベツ 生姜 にんにく たまねぎ きくらげ もやし	米 麦 めんどう皮 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	731	16.0	28.9	3.2
12木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 冬野菜の豚汁 野菜のごまだれ和え ★豊二小&豊東小連携★	豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぶの葉 小松菜	生姜 しいたけ ねぎ ごぼう 大根 かぶ キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	727	17.2	30.6	2.5
13金	チキンクリーミーライス 牛乳 マセドアンサラダ ショコラもち ★バレンタインデー★	とり肉 豆乳 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 生姜 マッシュルーム コーン きゅうり	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 上新粉 白玉粉 砂糖	サラダ油	839	11.3	27.2	1.7
16月	大豆入りスパゲティミートソース 牛乳 コールスローサラダ ミニチュロス	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ 生姜 マッシュルーム コーン きゅうり	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	802	14.6	34.9	2.1
17火	クファジューシー 牛乳 しじらもの石垣揚げ イナムドゥチ にんじんじりしり	かまぼこ 豚肉 厚揚げ みそ まぐろ 卵	ひじき 牛乳 ししゃも	にんじん こねぎ 小松菜	しいたけ 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 パン粉 こんにゃく	ラード 黒ごま 白ごま サラダ油	886	17.2	36.6	3.8
18水	麦ごはん 牛乳 さわらの南部焼き いも団子汁 キャベツ梅のり和え	さわら みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 梅干し	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	白ごま サラダ油 ごま油	710	17.4	23.6	2.3
19木	五目旨煮丼 牛乳 わかめスープ じゃがいもの中華炒め	豚肉 いか えび かまぼこ つすら卵 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ 白菜 きくらげ	米 大麦 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油	736	17.8	27.9	2.9
20金	きなこ豆乳トースト 牛乳 野菜チップス 豆乳コーンクリーミースープ くだもの (いよかん)	きな粉 豆乳 とり肉 豆乳ホイップ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	れんこん たまねぎ コーン いよかん	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油	710	13.7	32.1	2.9
24火	ブラックカレーライス 牛乳 じゃごサラダ くだもの (デコポン)	豚肉	ひじき 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく りんご たまねぎ きゅうり キャベツ デコポン	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	796	11.5	28.8	2.2
27金	たまごトースト 牛乳 ABCスープ フルーツポンチ 定期考査3日目	卵 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もも りんご 洋梨 ハイアップル	無塩食パン ジャガ芋 マカロニ 砂糖	マヨネーズ サラダ油	715	14.4	36.1	2.2

※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16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 (μgRAE)	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	772	15.4	30.1	2.5	374	113	3.5	267	0.32	0.50	18	8.2
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



4日（水）～6日（金）
2年生はスキー教室のため、給食はありません

25日（水）、26日（木）
定期考査のため、給食はありません