



2月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なほたらぎ			栄養価 エネルギー たんぱく質	
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>		
3	月	ごはん キャベツのごますあえ ★イワシのつみれみそ汁 ★節分きなこ豆	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 イワシ みそ 大豆 きなこ	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ 大根	米 油 さとう ごま でんぷん	796 35.4	
4	火	菜めし ちくわの一本揚げ 野菜のみそあえ 鶏ごぼう汁	○	牛乳 ちくわ 青のり みそ 鶏肉 厚揚げ	キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でんぷん 油 さとう こんにやく	767 29.1	
5	水	♥みそラーメン(煮うずら卵付) フライドポテト ♥みたらし団子	○	牛乳 みそ 豚肉 うずら卵	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン	中華麺 油 さとう じゃがいも 白玉 でんぷん	897 30.2	
6	木	ごはん 大豆のふりかけ からしあえ 豚のすきやき煮	○	牛乳 大豆 青のり 豚肉 焼き豆腐	もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	米 油 さとう こんにやく 車麩	764 31.9	
7	金	豚じゃごごはん えび入り卵焼き 春雨スープ いちご	○	牛乳 豚肉 じゃこ 鶏肉 えび ひじき 卵	小松菜 玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ いちご	米 油 じゃがいも 春雨	770 36.0	
10	月	ごはん 魚のコロッケ(タラ入り) 野菜炒め ごまけんちん汁	○	牛乳 卵 シロイトダラ 豚肉 厚揚げ	玉ねぎ バセリ ねぎ にんにく にんじん もやし ピーマン ごぼう 大根	米 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ごま	893 32.2	
12	水	豚キムチ丼 わかめと卵のスープ ♥ぶどう寒天ゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 卵 寒天	しょうが にんにく キムチ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ ニラ ぶどうジュース ぶどう缶	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	773 28.7	
13	木	♥きなこ揚げパン ひよこ豆サラダ トマトシチュー	○	牛乳 きなこ ひよこ豆 豚肉	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	パン 油 さとう じゃがいも 小麦粉 バター	803 27.2	
14	金	ごはん 鶏肉とカシューナッツの中華炒め ワンタンスープ	♥いちご ミルク	牛乳 鶏肉	にんにく にんじん しょうが 玉ねぎ もやし ピーマン ねぎ 白菜	米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 油 カシューナッツ さとう ワンタン皮	846 28.6	
17	月	テストです!ファイトー発!!						
18	火	♥キムチチャーハン 磯香あえ わかめスープ ♥さつまいものトリュフ	○	牛乳 豚肉 油揚げ のり 鶏肉 豆腐 わかめ 生クリーム 調理乳	玉ねぎ ねぎ キムチ ピーマン にんじん もやし 小松菜	米 油 さとう じゃがいも さつまいも バター	826 27.2	
19	水	ジャージャー麺 コーンポテトサラダ オレンジ	♥ピン牛乳	牛乳 豚肉 みそ	もやし きゅうり しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ 玉ねぎ にんにく コーン オレンジ	中華麺 油 さとう でんぷん じゃがいも	846 31.8	
20	木	ごはん ★受験応援とんかつ コールスロー 大根のみそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ にんじん コーン 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 さとう	887 35.5	
21	金	ごはん サバの塩焼き ちくわと野菜のあえもの 肉団子汁	○	牛乳 サバ ちくわ 鶏肉 おから 厚揚げ	キャベツ 小松菜 しめじ ねぎ しょうが 大根 にんじん	米 油 でんぷん	778 35.9	
25	火	鶏と豆のおこわ ハタハタのから揚げ おでん(うずら卵入り)	○	牛乳 鶏肉 緑豆 ハタハタ うずら卵 はんぺん さつま揚げ 昆布	しめじ 干しいたけ にんじん 大根	米 もち米 油 さとう でんぷん 小麦粉 こんにやく ちくわぶ じゃがいも	764 30.2	
26	水	五目ごはん ひじきサラダ 豚汁 みかん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	干しいたけ しめじ さやいんげん きゅうり にんじん キャベツ 大根 ねぎ みかん	米 油 こんにやく さとう じゃがいも	766 31.6	
27	木	フレンチトースト ビーンズスープ タラとじゃがいものケチャップあえ	○	牛乳 生クリーム 卵 シロイトダラ 豚肉 いんげん豆 調理乳	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ 小松菜	パン さとう バター 油 じゃがいも でんぷん 小麦粉	777 33.0	
28	金	♥三中特製ポークカレー ツナサラダ	○	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり もやし キャベツ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	870 27.0	

・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。
 ・♥マークの料理は、各学年からのリクエストメニューです。

今月の平均	813kcal 31.3g	学校給食摂取基準(12~14歳)	830kcal 27~42g
-------	---------------	------------------	----------------