

2月 こんだてひょう



2月の目標
 ● 食事のマナーを身に付けよう
 ● バランス良く食事をしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
 みそ・米・こんにゃく・白菜
 キャベツ・長ねぎなどです

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもに1杯ぎ-のもとになる	I杯ぎ-(kcal) かゆム(mg)	
1	黒パン・牛乳	牛乳		黒パン	小 658 416	
	モウカのマヨネーズ焼き	モウカ	にんにく たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ 卵油 パン粉		
	アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん こまつな ブロッコリー 黄ピーマン	アーモンド さとう 卵不使用ごまドレッシング	中 831 472	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー(茎) コーン	じゃがいも		
	デコボン		デコボン			
2	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 656 366	
	ぎょうざ	鶏肉 豚肉	キャベツ にんにく しょうが	さとう でん粉 ごま油 小麦粉		
	野菜のナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ナムルドレッシング さとう ごま	中 843 409	
	チゲ汁	豚肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にんじん だいこん はくさいキムチ ねぎ にら	米油		
	焼き大学芋			さつまいも ごま 米油 さとう 水あめ		
3	☆☆☆ 【行事食】 節分 ☆☆☆ いわし・福豆 					
	わかめごはん・牛乳	わかめ		精白米 発芽玄米	小 637 433	
	いわしのみぞれ煮	いわし	だいこん しょうが	さとう でん粉		
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	さとう ごま	中 759 485	
	豚汁	豚肉 生揚げ みそ 削り節	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	米油 さとう		
	福豆	大豆				
6	うどん・牛乳	牛乳		うどん	小 610 355	
	お魚ナゲット	タチウオ イカ アジ イワシ フリ	たまねぎ しょうが	でん粉 さとう		
	ごまみそ和え	みそ	こまつな キャベツ にんじん しらだき	ごま さとう	中 751 390	
	カレーうどんの汁	豚肉 豚レバー 削り節	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ねぎ	でん粉		
	ミニたい焼き			小倉あん 小麦粉 水あめ さとう でん粉 植物油		
7	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 693 425	
	豚丼の具	豚肉 生揚げ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ しょうが	さとう		
	たくあん和え	かつお節	キャベツ こまつな にんじん たくあん	ごま	中 838 481	
	玉こんにゃくの甘辛煮		玉こんにゃく にんにく	米油 さとう		
	桃のヨーグルトかけ	ヨーグルト	もも缶	生クリーム		
8	パンズパン・牛乳	牛乳		パンズパン	小 699 415	
	じゃがカップのグラタン	ウィンナー 白いんげん豆 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ コーン にんじん	じゃがいも 小麦粉 米油 植物油		
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな にんじん 黄ピーマン	イタリアンドレッシング	中 912 470	
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎) キャベツ チンゲンサイ	ABCマカロニ		
		はるみ		はるみ		
9	こぎつねごはん・牛乳	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆たんぱく	にんじん しょうが	精白米 米油 さとう	小 611 401	
	ホッケの塩麹焼き	ホッケ		さとう		
	おひたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		中 730 444	
	豆腐汁	削り節 豆腐 豆乳 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ ゆず粉	さとう		
		いよかん		いよかん		
10	☆☆☆ 【行事食】 公立高校前期試験応援献立 ☆☆☆ チキンカツ・いよかん 					
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 638 376	
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 米油		
	ツナとキャベツのサラダ	ツナ	キャベツ 紫キャベツ ブロッコリー コーン	和風玉ねぎドレッシング	中 840 410	
	青菜のみそ汁	削り節 みそ	たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ	じゃがいも ぶ		
	いよかんゼリー		いよかん果汁	さとう		
13	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 654 313	
	サバの香味焼き	サバ	しょうが にんにく	さとう		
	ごまマヨ和え		ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ごま 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 卵不使用ごまドレッシング	中 823 338	
	きのこけんちん汁	削り節 豆腐 刻み昆布	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ しめじ まいたけ ねぎ	米油 さとう		
	焼きかぼちゃのきなこかけ	大豆バター きなこ	かぼちゃ	さとう		

日曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)	
	★★★ 【行事食】 バレンタインデー ★★★ チョコクレープ					
14 火	チャーハン・牛乳	牛乳 ハム たまご	ピーマン にんじん ねぎ	精白米 麦 米油	小 657 301	
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でん粉 さとう		
	中華和え		えのきだけ にんじん もやし ほうれん草 キャベツ	ごま油	中 767 323	
	ビーフンスープ	鶏肉 削り節	たまねぎ にんじん きくらげ ザーサイ にら チンゲンサイ	ビーフン		
	チョコクレープ	豆乳		さとう 米粉 植物油 水あめ		
	★★★ 【リクエスト】 南小学校 ★★★ テーマ 思い出に残る給食					
15 水	ココア揚げパン・牛乳	牛乳		ツイストパン さとう 米油	小 707 507	
	ハンバーグデミソース	鶏肉 豚肉	たまねぎ しめじ トマト缶	米油 さとう		
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	シーザードレッシング クルトン	中 910 617	
	コーンスープ	ベーコン 白いんげん豆 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん コーン パセリ	じゃがいも		
	オレンジ		オレンジ			
16 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 602 365	
	たまご焼き	たまご 豆乳 ハム	にんじん たまねぎ ほうれん草	でん粉		
	筑前煮		鶏肉	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ いんげん	米油 さといも ごま油 さとう	中 727 397
	大根のみそ汁	削り節 油揚げ みそ	だいこん にんじん ねぎ みすな			
	おかかふりかけ	かつお節 のり		さとう		
17 金	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 636 316	
	ハムカツ	豚肉 鶏肉 たまご		さとう パン粉 植物油脂		
	ごぼうサラダ		かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン にんじん	卵不使用マヨネーズ さとう	中 870 401
	沢煮椀	削り節 豚肉	えのきだけ にんじん だいこん しいたけ はくさい みすな	はるさめ		
	はっさく		はっさく			
⑥がんもの煮付け	がんもどき 削り節		さとう			
20 月	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 633 374	
	サワラのスタミナフライ	サワラ	にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉 植物油脂		
	ひじきの煮物		ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ	にんじん こんにゃく えだまめ	さとう	中 767 413
	具だくさんみそ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		
	野沢菜漬		野沢菜 はくさい	ごま		
21 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	小 650 466	
	二色丼の具	たまご 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ にんじん しょうが	米油 さとう		
	上州きんぴら		さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 ごま油 さとう	中 777 495
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ブロッコリー こまつな	ごま さとう		
	味付小魚	かたくちいわし		さとう ごま		
22 水	パンキンパン・牛乳	牛乳		パンキンパン	小 667 332	
	ハーブチキン	鶏肉	バジル にんにく			
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん キャベツ 枝豆 たまねぎ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	中 832 358	
	ミネストローネ		ベーコン あさり	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん コーン ブロッコリー(茎) トマト缶 はくさい		米油 マカロニ
	せとか		せとか			
24 金	麦ごはん・ショア	ショア		精白米 麦	小 687 365	
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	じゃがいも		
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でん粉 植物油脂 小麦粉	中 863 433	
	ツナとアロケのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング さとう		
	デコボン		デコボン			
27 月	ラーメン・牛乳	牛乳		ちゅうかめん	小 649 380	
	ショーロンポー	豚肉	キャベツ たまねぎ だけのこ しょうが しいたけ	はるさめ でん粉 さとう 小麦粉		
	切り干し大根の中華サラダ			切り干しだいこん もやし きゅうり にんじん こまつな 赤ピーマン	ナムルドレッシング ごま	中 745 413
	塩ラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく たまねぎ にんじん コーン メンマ はくさい ねぎ チンゲンサイ	米油		
	オレンジゼリー		オレンジ果汁	さとう		
28 火	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 646 355	
	鶏の塩からあげ	鶏肉	にんにく	ごま油 さとう 米粉 でん粉 ごま 米油		
	磯あえ	のり	こまつな キャベツ にんじん もやし		中 779 384	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも		
	みそ大豆		みそ 大豆	さとう		



学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2.6g未満 中2.5g未満
 エネルギー:小652kcal 中808kcal カルシウム:小382mg 中428mg 塩分:小2.4g 中3.1g