



2月献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	献立				3時のおやつ
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 水	鮭の南蛮漬け ポテトサラダ ネーブル	468 21.6 13.5	じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖	鮭、ツナ缶 きな粉、牛乳	きゅうり、人参、玉葱 コーン、ネーブル	酢、塩 しょうゆ	マカロニきな粉
2 木	スパニッシュオムレツ 春雨スープ りんご	466 14.8 13.7	じゃがいも、油 砂糖、春雨	卵、ウインナー、チーズ バター、牛乳	人参、玉葱、パセリ キャベツ、小松菜、りんご	白湯スープ ケチャップ、塩	ぶどうゼリー
3 金	小さいわしの天ぷら 大豆の甘辛揚げ 豚汁 いちご	512 17.3 13.9	片栗粉、板こんにゃく マヨネーズ、油 砂糖、小麦粉	小さいわし、大豆、ごま 豚肉、油あげ、豆腐、みそ 卵、ツナ缶、牛乳	玉葱、人参、ごぼう、葉ねぎ 焼きのり、きゅうり、いちご	みりん、しょうゆ いりこだし 酢、塩	恵方巻
4 土	ナポリタン バナナ	610 18.8 17.3	スパゲティ、油	ウインナー、鮭、牛乳	玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム缶、バナナ	ケチャップ、塩 ウスターソース	鮭むすび
6 月	牛肉の甘辛煮 マカロニサラダ みかん	536 18.2 19	砂糖、パイ生地 マカロニ、油 マヨネーズ	牛肉、ハム 卵、バター、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜、きゅうり 人参、しめじ、たけのこ水煮 切干大根、みかん	ケチャップ しょうゆ、塩	恐竜パイ
7 火	和風ハンバーグ 野菜スープ ネーブル	554 19.5 20.3	砂糖、片栗粉 小麦粉、油	合ミンチ、豆腐、バター ウインナー、卵、牛乳	玉葱、人参、ひじき、小松菜 キャベツ、ネーブル	しょうゆ、塩 コンソメ	黒糖ボール
8 水	鶏肉の竜田揚げ 春雨酢の物 いちご	605 23.6 18.2	片栗粉、油 春雨、砂糖 サンドパン、はちみつ	鶏肉、わかめ ツナ缶、バター、牛乳	しょうが、人参 きゅうり、いちご	しょうゆ、酒 みりん 塩、酢	ラスク
9 木	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	665 19 20.1	砂糖、油 ホットケーキ粉	牛肉、大豆、バター ヨーグルト、卵、豆乳 生クリーム、牛乳	玉葱、人参、バナナ、キウイ もも缶、パイン缶、マッシュルーム缶	ハヤシルウ ココア	ココアスコーン
10 金	ポークチャップ 中華風サラダ キウイ	546 18.3 21.1	上新粉、砂糖、油 コーンスターチ	豚肉、バター、卵 ハム、わかめ、牛乳	玉葱、人参、きゅうり キャベツ、切干大根、キウイ	ケチャップ、塩 冷やし中華のたれ ウスターソース	モスクッキー
13 月	鮭のバター焼き 白和え りんご	492 22.6 15.3	おつゆ麩、砂糖 板こんにゃく、油	鮭、豆腐、バター ちくわ、ごま、牛乳	人参、えのきたけ、レモン果汁 小松菜、切干大根、りんご	しょうゆ、塩 ココア	ふすなック
14 火	納豆のすり身揚げ 炒めビーフン いちご	497 22.9 13.6	ビーフン、油 片栗粉、砂糖	たら、豚肉、卵、豆腐 ひきわり納豆、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、ニラ レモン果汁、葉ねぎ、干し椎茸、いちご	しょうゆ、ココア	ガトーショコラ
15 水	白身魚のりんごソース焼き 白菜スープ みかん	519 20 17.9	砂糖 マヨネーズ クロワッサン	カラスカレイ ベーコン 卵、牛乳	りんご、きゅうり 白菜、人参、小松菜 みかん	しょうゆ、酢、塩 コンソメ	クロワッサンサンド
16 木	豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ ネーブル	580 20 14.3	ホットロールパン さつまいも、油 砂糖、マヨネーズ	豚肉、ハム きな粉、牛乳	キャベツ、玉葱、きゅうり 人参、切干大根、生姜 干しぶどう、ネーブル、りんご	しょうゆ、塩	きな粉揚げパン
17 金	鶏肉の磯辺揚げ きんぴらごぼう りんご	555 24.3 21.6	油、糸こんにゃく パン粉、砂糖 片栗粉、小麦粉	鶏ささ身、牛肉、卵 おから、バター、豆腐 チーズ、ごま、牛乳	人参、小松菜、れんこん、青のり ごぼう、切干大根、りんご	しょうゆ 塩、みりん	おからチーズボール
18 土	みそラーメン バナナ	489 19.3 9.2	生中華めん	豚肉、中みそ かまぼこ、わかめ バター、牛乳	玉葱、人参、もやし ひじき、コーン、バナナ	白湯スープ	ひじきむすび
20 月	マーボー白菜 切干大根の酢の物 ネーブル	464 17.2 12.1	小麦粉、砂糖 片栗粉、油	合ミンチ、ツナ缶、豆腐 中みそ、油揚げ、削り節粉 ごま、ちりめん、牛乳	白菜、人参、玉葱、ニラ、きゅうり キャベツ、たけのこ水煮 切干大根、葉ねぎ、ネーブル	酢、塩、めんつゆ しょうゆ いりこだし 中華だしの素	チヂミ
21 火	れんこんボール 豆腐とわかめのみそ汁 みかん	605 25.8 16.8	ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 パン粉	豆腐、中みそ、バター 卵、だし用煮干し 鶏ミンチ、わかめ、牛乳	玉葱、人参、れんこん 干し椎茸、みかん	しょうゆ、ココア 酢、みりん、酒	ホットケーキ
22 水	まぐろの五色揚げ キャロットスープ キウイ	518 22.6 14.8	さつまいも、油 片栗粉、砂糖	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン、バター 牛乳	人参、玉葱、小松菜 いんげん、キウイ	ケチャップ しょうゆ コンソメ シチューの素	いちごゼリー
24 金	治部煮 フレンチサラダ ネーブル	534 22 15.3	油、砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉、生揚げ ハム、卵 バター、牛乳	人参、ごぼう、いんげん キャベツ、きゅうり、れんこん 干し椎茸、ネーブル	酢、しょうゆ みりん、塩	メロンパン
25 土	肉うどん バナナ	530 20.3 9.7	干しうどん	牛肉、かまぼこ、わかめ だし用削り節、牛乳	玉葱、人参、小松菜、バナナ	塩、しょうゆ みりん いりこだし	わかめむすび
27 月	さばのカレー照り焼き キャベツスープ みかん	464 19.4 15.3	砂糖、小麦粉	さば、豆乳 ベーコン、牛乳	キャベツ、みかん缶 人参、葉ねぎ、粉寒天 干し椎茸、みかん	コンソメ、みりん しょうゆ カレー粉	豆乳かん
28 火	ドライカレー りんごサラダ	579 25.5 21.6	じゃがいも、片栗粉 小麦粉、油、砂糖	合ミンチ、大豆 ハム、ツナ缶 粉チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参 小松菜、きゅうり、りんご	ケチャップ、塩、酢 ウスターソース カレー粉、しょうゆ コンソメ	おやき

✿給食だより✿

寒さ、乾燥が気になる時期になりました。感染症やインフルエンザに負けず、予防に気を配りながら過ごしていこうと思います。
 2月といえば節分。豆まきは邪気を追い払い、幸運や無病息災の祈りをこめて行います。
 給食では、小さいわしの天ぷら・大豆の甘辛揚げ、おやつには恵方巻を予定しています。
 また、2月14日のバレンタインデーはココアを使ったガトーショコラのケーキを出します。お楽しみに！

