





実施日	献立名		飲み物	材 料 名			栄 養 価
				ち 血や筋肉のもとになるもの	ねつ 熱や力のもとになるもの	からだ 体の調子をよくするもの	エネルギーたんぱく質
2月	焼き豚チャーハン ひじきのナムル ニラたまスープ		牛乳	飲用牛乳 焼き豚 豚肉 ひじき 鶏肉 豆腐 たまご	米 麦 油 さとう ごま かたくり粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ こまつな もやし たまねぎ ニラ	567kcal 24. 2g
3火	【節分献立】 イワシのかば焼き丼 けんちん汁 きなこ豆		牛乳	飲用牛乳 イワシ 油揚げ かまぼこ 豆腐 大豆 きなこ	米 油 さとう 小麦粉 こんにゃく さといも かたくり粉	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	684kcal 31. 0g
4水	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ グレープゼリー		牛乳	飲用牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ほうれん草 こまつな もやし キャベツ ホールコーン ぶどうジュース	689kcal 22. 9g
5木	【ミラノオリンピック献立】 ミルクパン ミラノ風チキンカツレツ イタリアンサラダ ミラノ風ミネストローネ		牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 さとう 米	パセリ にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ にんにく セロリ だいこん ホールトマト	613kcal 31. 2g
6金	豚肉のうま煮丼 なめこのみそ汁 果物（菊花みかん）		牛乳	飲用牛乳 豚肉 豆腐 あおさ みそ	米 麦 油 こんにゃく さとう じゃがいも かたくり粉	しょうが ごぼう たまねぎ はくさい にんじん ねぎ なめこ みかん	593kcal 22. 9g
9月	みそラーメン バンサンスー 大学いも		牛乳	飲用牛乳 豚肉 みそ	ラーメン 油 春雨 ごま さつまいも はちみつ かたくり粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ ねぎ ニラ ホールコーン きゅうり	603kcal 24. 6g
10火	ごはん サバのみそ煮 薬味和え のっぺい汁		牛乳	飲用牛乳 サバ 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐	米 さとう こんにゃく かたくり粉 油 さといも	しょうが ねぎ こまつな もやし はくさい にんにく ごぼう にんじん だいこん	647kcal 30. 5g
11水	建国記念の日						
12木	麦ごはん レバポテ揚げ かきたま汁 果物（はるみ）		牛乳	飲用牛乳 豚レバー たまご わかめ	米 麦 油 かたくり粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はるみ	624kcal 26. 5g
13金	【バレンタイン献立】 エクレア風パン ポトフ ツナサラダ		牛乳	飲用牛乳 フランクフルト 豚肉 ツナ	コッペパン チョコレート 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー こまつな	608kcal 25. 4g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

【ミラノオリンピック献立】



2月6日 から2月22日まで、イタリアのミラノで冬季オリンピックが開催されます。2月5日の給食では、イタリアの中でも特にミラノのある北部地方でよく食べられている料理を、給食風にアレンジして提供します。



【柏葉学級 お別れ遠足】(10日)

柏葉学級には給食の提供はありません




実施日		献立名	飲み物	材 料 名			栄 養 価	
日	曜			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
16	げつ月	カレーうどん わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳	飲用牛乳 豚肉 油揚げ わかめ ちりめんじゃこ 豆腐	うどん 油 かたくり粉 さとう 白玉粉	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ 糸寒天 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	644kcal	24.6g
17	か火	ゆかりごはん ししゃものさざれ焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳	飲用牛乳 ししゃも 大豆 さつま揚げ わかめ みそ	米 麦 パン粉 さとう 卵不使用マヨネーズ 油 こんにゃく ごま じゃがいも	ゆかり ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん こまつな	612cal	26.5g
18	すい水	麦ごはん チーズタッカルビ 豚キムチスープ 果物（菊花みかん）	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	米 麦 油 さとう かたくり粉	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん 水煮たけのこ はくさい キムチ ニラ みかん	641kcal	25.3g
19	もく木	麦ごはん すき焼き風肉豆腐 小松菜のおひたし	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ かつおぶし	米 麦 糸こんにゃく 油 さとう	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ もやし こまつな	619kcal	26.5g
20	きん金	ガーリックトースト ミートボールのトマトシチュー パリパリサラダ	牛乳	飲用牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 鶏肉	食パン バター 小麦粉 じゃがいも 油 さとう かたくり粉 ワンタンの皮	にんにく パセリ セロリ たまねぎ にんじん しめじ ホールトマト こまつな キャベツ もやし	600kcal	22.8g
23	げつ月	天皇誕生日の振替休日						
24	か火	きのこごはん ちぐさ焼き 根菜と鮭のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 ひじき たまご みそ サケ	米 油 しらたき さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん えのきたけ しめじ まいたけ さやいんげん 水煮たけのこ こまつな ごぼう ねぎ しょうが	598kcal	30.5g
25	すい水	マーボー豆腐丼 こんにゃくサラダ 果物（りんご）	牛乳	飲用牛乳 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう ごま かたくり粉 こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 水煮たけのこ ねぎ きゅうり もやし キャベツ りんご	648kcal	26.9g
26	もく木	小松菜のクリームソースパスタ にんじんサラダ 米粉のココアケーキ	牛乳	飲用牛乳 えび あさり 鶏肉 牛乳 豆乳 ツナ	スパゲッティ 油 米粉 小麦粉 さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ こまつな もやし	669kcal	26.6g
27	きん金	わかめじゃこごはん タラのから揚げ 野菜のからし和え 切干大根のみそ汁	牛乳	飲用牛乳 ちりめんじゃこ わかめ タラ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 かたくり粉 さとう	しょうが こまつな ほうれん草 もやし にんじん 切干大根 ねぎ	602kcal	27.3g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

＜今月の給食目標＞「給食の準備を早くしよう」

配膳時間を短くするためにはどうしたらよいか、考えて実践  
してみましょう。



2月分 一日あたりの平均	626	26.5
3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650	26.0