

| 実施日 |   | 献立名   | 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<br>たんぱく質     |
| 2   | 月 | 牛乳 チキンライス<br>ビーンズサラダ きゃべつスープ  | 牛乳 とり肉 だいず ツナ ぶた肉                      | 米 麦 油 揚げ油 かたくりこ<br>さとう                 | トマトジュース にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム グリンピース きゅうり<br>もやし キャベツ レモン セロリ にんにく<br>こまつな  | 607 kcal<br>25.6 g |
| 3   | 火 | 牛乳 いわしのかば焼き丼<br>みそけんちん汁 きなこまめ<br>【節分献立】                             | 牛乳 いわし とり肉 かまぼこ<br>とうふ みそ だいず きなこ      | 米 麦 揚げ油 かたくりこ<br>さとう 白ごま 油 こんにゃく       | しょうが ごぼう にんじん だいこん<br>長ねぎ ほうれんそう   | 698 kcal<br>32.2 g |
| 4   | 水 | 牛乳 ポークカレーライス<br>コーンサラダ くだもの   | 牛乳 とり肉 レンズまめ                           | 米 麦 油 米粉 じゃがいも<br>はちみつ さとう             | にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん<br>こまつな もやし ホールコーン くだもの                              | 693 kcal<br>22.9 g |
| 5   | 木 | 牛乳 シーフードトマトクリームスパゲティ<br>じゃがいものサラダ いちごゼリー                            | 牛乳 ベーコン とり肉 えび<br>いか 生クリーム こなチーズ<br>寒天 | 油 スパゲッティ バター<br>じゃがいも さとう              | にんにく たまねぎ トマト パセリ<br>にんじん キャベツ いちご パイン缶                                    | 633 kcal<br>27.0 g |
| 6   | 金 | 牛乳 むぎごはん(手作りふりかけ)<br>じゃがいものカレー煮<br>大根ひじきサラダ                         | 牛乳 かつお ちりめんじゃこ<br>ぶた肉 ひじき 油揚げ          | 米 麦 白ごま さとう 油<br>じゃがいも                 | にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん<br>キャベツ きゅうり   | 650 kcal<br>25.3 g |
| 9   | 月 | 牛乳 むぎごはん<br>とり肉の韓国焼き ナムル<br>にらたまスープ                                 | 牛乳 とり肉 たまご                             | 米 麦 さとう ごま油<br>かたくりこ                   | にんにく しょうが 長ねぎ もやし<br>にんじん こまつな にら  | 584 kcal<br>24.6 g |
| 10  | 火 | 牛乳 きつねうどん<br>いかのかりん揚げ くだもの  | 牛乳 とり肉 油揚げ いか                          | 冷凍うどん 油 さとう<br>揚げ油 かたくりこ               | 干しいたけ にんじん たまねぎ<br>こまつな 長ねぎ しょうが くだもの                                      | 585 kcal<br>29.1 g |
| 12  | 木 | 牛乳 わかめごはん<br>塩肉じゃが カリカリサラダ<br>みかん 【6-1児童考案献立】                       | 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ<br>ぶた肉                  | 米 麦 油 白ごま<br>じゃがいも さとう 揚げ油<br>ワンタンのかわ  | にんじん たまねぎ グリンピース こまつな<br>もやし キャベツ みかん                                      | 661 kcal<br>24.6 g |
| 13  | 金 | 牛乳 ねぎ塩ぶた丼<br>大根と小松菜のみそ汁<br>あべかわおさつ                                  | 牛乳 ぶた肉 きなこ みそ                          | 米 麦 油 ごま油<br>かたくりこ さつまいも<br>さとう        | にんにく 長ねぎ たまねぎ もやし にら<br>レモン えのき だいこん こまつな                                  | 634 kcal<br>22.4 g |
| 16  | 月 | 牛乳 チョコレートパン<br>肉だんごと白菜のスープ<br>ツナサラダ 【バレンタイン給食】                      | 牛乳 とり肉 たまご 豆腐 ツナ缶                      | ミルクパン チョコレート<br>かたくりこ はるさめ<br>ごま油 さとう  | しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん<br>はくさい ほうれんそう もやし キャベツ<br>ホールコーン                      | 586 kcal<br>25.3 g |
| 17  | 火 | 牛乳 ごはん 千草焼き<br>切干大根の煮つけ 豚汁  | 牛乳 とり肉 ひじき たまご<br>油揚げ ぶた肉 豆腐 みそ        | 米 油 さとう こんにゃく                          | たけのこ ほうれんそう 切干大根<br>にんじん さやいんげん ごぼう だいこん<br>たまねぎ 長ねぎ                       | 636 kcal<br>27.2 g |
| 18  | 水 | 牛乳 ソース焼きそば<br>磯ポテトビーンズ オレンジゼリー                                      | 牛乳 ぶた肉 あおのり だいず<br>ちりめんじゃこ 寒天          | 油 むし中華めん 揚げ油<br>かたくりこ じゃがいも<br>さとう     | にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ<br>もやし 100%みかん&オレンジジュース                                | 562 kcal<br>24.7 g |
| 19  | 木 | 牛乳 チリビーンズライス<br>マカロニサラダ くだもの  | 牛乳 ぶた肉 だいず                             | 米 麦 油 さとう マカロニ                         | にんにく しょうが セロリ たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム トマトジュース<br>キャベツ きゅうり ホールコーン<br>りんご くだもの | 635 kcal<br>24.8 g |
| 20  | 金 | 牛乳 ごはん カラフルサラダ<br>とり肉と大根おろしのきのこ和え<br>長ねぎと小松菜のみそ汁 りんご<br>【6-2児童考案献立】 | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ                          | 米 油 さとう                                | しめじ えのき だいこん こまつな<br>キャベツ 赤ピーマン ホールコーン<br>たまねぎ りんご はくさい 長ねぎ                | 643 kcal<br>25.0 g |
| 24  | 火 | 牛乳 焼きカレーパン<br>カミカミサラダ コーンスープ<br>サイダーフルーツポンチ【6-2児童考案献立】              | 牛乳 ぶた肉 いか、ベーコン                         | ミルクパン 油 小麦粉<br>パン粉 ごま油 さとう<br>かたくりこ    | にんにく たまねぎ にんじん きゅうり<br>だいこん だいこん葉 もやし しょうが<br>クリームコーン パイン缶 もも缶             | 602 kcal<br>23.1 g |
| 25  | 水 | 牛乳 あんかけチャーハン<br>中華サラダ おまめかりんとう                                      | 牛乳 たまご とり肉 だいず<br>豆乳                   | 油 米 さとう かたくりこ<br>ごま油 はるさめ 揚げ油<br>さつまいも | 長ねぎ しょうが にんじん たけのこ<br>しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり<br>キャベツ もやし                     | 704 kcal<br>23.3 g |
| 26  | 木 | 牛乳 さけ茶づけ<br>高野豆腐入り肉じゃが<br>野菜のうめかつお和え                                | 牛乳 塩づけ のり ぶた肉<br>高野豆腐 かつお              | 米 麦 白ごま 油<br>こんにゃく じゃがいも<br>さとう        | こねぎ にんじん たまねぎ グリンピース<br>キャベツ もやし こまつな うめ                                   | 568 kcal<br>26.0 g |
| 27  | 金 | 牛乳 ごはん(のりのつくだ煮)<br>焼きししゃも 白菜のゆずしょうゆ<br>さつま汁 みかん【6-1児童考案献立】          | 牛乳 のり あさり ししゃも<br>とり肉 みそ               | 米 さとう 油 こんにゃく<br>さつまいも                 | はくさい ほうれんそう にんじん ゆず<br>ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ みかん                               | 569 kcal<br>22.4 g |

旬の野菜や果物で  
風邪を予防しよう！

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類が多く含まれています。

旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵抗力を高めましょう。

ブロッコリー

にんじん

白菜

いちご

みかん

ほうれん草

春菊

大根

ねぎ

れんこん

2月分 一日あたりの平均

3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準

2月3日 節分

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

625

25.3

650

26.0