

# [配布用献立表]



2022年 2月

実施日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
1	火	ぶどうパン スパゲッティソース チキンスープ	ベーコン、鶏もも肉、大豆	牛乳	ぶどうパン、スパゲッティ、じゃがいも	油	こまつな、にんじん	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、しょうが、コーン、キャベツ	757 kcal 34.5 g
2	水	麦ごはん 水炊き 明太ポテト	鶏肉、豆腐、たらこ	牛乳	精白米、米粒麦、しらたき、さとう、じゃがいも	バター、オリーブ油	きょうな、こまつな	にんにく、しょうが、はくさい、しめじ、長ねぎ、だいこん、レモン <b>旬の食材</b>	778 kcal 32.0 g
3		<b>福岡県献立</b>		<b>部分献立</b>		<b>節分</b>		<b>節分</b>	
3	木	節分ごはん ししやも焼き 青菜とえのきの酢の物 イワシのつみれ汁	大豆、けずり節、いわしすり身、みそ	牛乳、ししやも、出し昆布	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、じゃがいも	白ごま、ごま油	こまつな、にんじん、にら、あさつき	もやし、えのきたけ、しょうが、長ねぎ、だいこん	774 kcal 40.0 g
4	金	マーボー丼 もずくスープ	豚ひき肉、みそ、豆腐、けずり節	牛乳、もずく	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油	にら、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、えのきたけ	791 kcal 31.2 g
7	月	麦ごはん すきやき煮 和風サラダ 梅ひじきふりかけ	豚肉、けずり節、豆腐	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、しらたき、三温糖、さとう	油、ごま油、白ごま	にんじん、しゅんぎく、こまつな <b>旬の食材</b>	たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、だいこん、梅干し	778 kcal 30.2 g
8	火	スパゲティカレーミートソース キャベツとカリフラワーのピクルス	豚ひき肉、レンズマメ	牛乳	スパゲッティ、米粉、さとう	オリーブ油	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロリー、マッシュルーム、キャベツ、カリフラワー <b>旬の食材</b>	751 kcal 32.7 g
9	水	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の含め煮 みぞれ汁	さわら、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐、油揚げ	牛乳、出し昆布 <b>旬の食材</b>	精白米、米粒麦、こんにゃく、さとう、でんぶん	マヨネーズ(エッグ77)、油	パセリ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	切干し大根、干しいたけ、はくさい、だいこん <b>旬の食材</b>	804 kcal 34.6 g
10	木	パインパン もやしの野菜ソテー 鶏肉の米粉トマトシチュー	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳	パインパン、じゃがいも、米粉、マカロニ	油	チンゲンサイ、にんじん、ダイストマト、トマト、ビュレ	もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース冷凍	756 kcal 33.1 g
14	月	五目中華丼 麻婆春雨 バナナチョコケーキ	豚肉、いか、なると、みそ	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、さとう、はるさめ、小麦粉	ごま油、油	にんじん、チンゲンサイ、にら <b>旬の食材</b>	にんにく、しょうが、干しいたけ、たまねぎ、はくさい、長ねぎ、もやし、きくらげ、バナナ	891 kcal 27.0 g
15	火	メープルトースト サーモンチャウダー プーティン(カナダ風フライドポテト)	ベーコン、大豆、あさり、さけ <b>カナダ献立</b>	牛乳、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム、チーズ	食パン、メープルシロップ、米粉、じゃがいも	バター、油	にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリー	805 kcal 33.6 g
16	水	キムチチャーハン 手作りしゅうまい わかめスープ	豚肉、卵、豚ひき肉、豆腐	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、しゅうまいの皮	ごま油、油、ごま	にんじん、ピーマン	白菜キムチ、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ、しょうが、グリーンピース冷凍、にんにく、長ねぎ	785 kcal 32.2 g
17	木	ちからきつねうどん もやしのごま和え いよかん	豚肉、けずり節、かまぼこ、油揚げ	牛乳、出し昆布	冷凍うどん、じゃがいも、さとう、スパゲッティ、もち、三温糖	油、白ごま	にんじん、こまつな	干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、もやし、いよかん <b>旬の食材</b>	773 kcal 30.2 g
18	金	<b>自分にカッ! 献立</b> きびごはん 豚かつ 付け合わせポイルキャベツ 鉄分たっぷりみそ汁	豚肉、卵、高野豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、わかめ	精白米、きび、小麦粉、パン粉	油	にんじん、こまつな	もやし、キャベツ、だいこん、長ねぎ	889 kcal 33.4 g
21	月	麦ごはん さばのみそ煮 野菜のアーモンド和え すいとん	さば、みそ、けずり節、ベーコン <b>旬の食材</b>	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん、小麦粉、白玉粉	アーモンド	にんじん、こまつな、かぼちゃ	しょうが、キャベツ、ごぼう、だいこん、長ねぎ <b>旬の食材</b>	800 kcal 31.9 g
22	火	海鮮塩焼きそば ワンタンスープ	豚肉、いか、あさり、うずら卵、鶏肉、豆腐、鶏ひき肉	牛乳、ちりめんじゃこ	むし中華めん、塩こうじ、ワンタンの皮	油、ごま油、白ごま	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	しょうが、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ、にんにく、長ねぎ	772 kcal 39.6 g
24	木	キャロットライス 鶏肉のからあげ 春雨サラダ 白菜とキノコのスープ	鶏肉、ベーコン <b>2年生リクエスト給食</b>	牛乳	精白米、米粒麦、でんぶん、はるさめ、さとう	バター、油、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり、セロリー、にんにく、はくさい、えのきたけ、エリンギ	841 kcal 27.3 g
25	金	冬野菜のカレーライス キャロットドレサラダ	鶏肉	牛乳、粉チーズ	精白米、米粒麦、小麦粉、さとう、はちみつ	バター、油 <b>旬の食材</b>	フロッコリー、ダイストマト、にんじん、こまつな	にんにく、セロリー、しょうが、だいこん、たまねぎ、りんご、れんこん、カリフラワー、もやし、キャベツ	894 kcal 27.3 g
28	月	野菜たっぷりうま煮丼 わかめの味噌汁 カスタードプリン	豚肉、けずり節、油揚げ、みそ、卵 <b>2年生リクエスト給食</b>	牛乳、わかめ、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、こんにゃく、さとう、でんぶん	油	にんじん、こまつな <b>旬の食材</b>	しょうが、ごぼう、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、もやし	832 kcal 27.5 g

◎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。

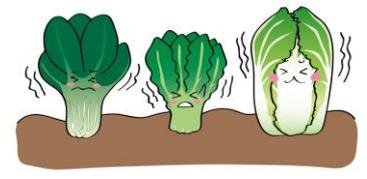
旬の食材：いわし、ぶり、さば、せり、里芋、ほうれん草、小松菜、ごぼう、菜の花、フロッコリー、カリフラワー、みかん、いちご、いよかんなど

## 2年生リクエスト給食

主菜・・・からあげ  
副菜・・・春雨サラダ  
デザート・・・プリン

2年生が好きなメニューのリクエストをしました。栄養価と調理工程の都合で、2/24、28と2日にわけて出します。

直接手で触らないと食えることができない果物は、感染状況で変更することがあります。家庭で旬の果物を味わいましょう。



冬の時期の野菜は寒さに耐えて甘くなります。野菜をたくさん食べて、風邪予防をしっかりとっていきましょう。