



2月学校給食献立予定表



実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜	牛乳		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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	○	ごはん 魚のみそ焼き 野菜の梅和え 吉野汁 	梅見月献立 牛乳,さごし,みそ,糸削り,鶏肉, 豆腐,油揚げ,かまぼこ	米粒麦,米,油,さとう,こんにゃく, でんぶん	梅干し,にんじん,キャベツ,だいこん,もやし,干しいたけ, はくさい,長ねぎ	786	37.9	
2	木	○	鶏肉とトマトのスパゲッティ ドフィノアポテ ジュリエンスープ	牛乳,鶏肉ツナ,ウインナー,粉 チーズ,ベーコン	スパゲッティ,油,オリーブ油,でん ぶん,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,ホールコーン,ホー ルトマト,パセリ,にんじん,キャベツ	771	33.5	
3	金	○	ごはん たくあん炒め いわしのかば揚げ 切干大根の煮付け 真だくさんのみそ汁  	牛乳,油揚げ,いわし,豚肉,豆腐, みそ	米粒麦,米,ごま油,白ごま,油,さ とう,でんぶん,小麦粉,こんにゃく	たくあん漬,切干し大根,にんじん,さやいんげん,しょう が,ごぼう,だいこん,こまつな,長ねぎ	855	33.7	
6	月	○	チリソースサンド ブロッコリーのクリームシチュー みかん	牛乳,豚肉,大豆,ベーコン,鶏肉, 生クリーム	コッペパン,じゃがいも,油,パ ター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,にんにく,しょうが,ブ ロッコリー,みかん	748	33.2	
7	火	○	ごはん 豚肉とかぼちゃの甘辛揚げ 切干大根のごま酢和え 鶏五目汁	牛乳,豚肉,鶏肉,油揚げ	米粒麦,米,油,さとう,白ごま,ごま 油,こんにゃく,さといも	しょうが,にんにく,かぼちゃ,にんじん,きゅうり,切干し大 根,もやし,えのきたけ,ごぼう,だいこん,長ねぎ	790	29.9	
8	水	○	ごはん サバのみそ煮 かみかみあえ 沢煮焼	牛乳,さば,みそ,刻み昆布,す め,豚肉,生揚げ	米粒麦,米,さとう,ごま油,油,でん ぶん	しょうが,長ねぎ,切干し大根,きゅうり,にんじん,キャベツ, ごぼう,たけのこ,干しいたけ,だいこん,こまつな	777	33.4	
9	木	○	醤油ラーメン たこ揚げポテト ヨーグルトブルーベリーソースかけ	牛乳,刻み昆布,豚肉,ベーコン, たこ,あおのり,プレーンヨーグルト	ラーメン,ごま油,ラード,油,じゃが いも,でんぶん,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,きく らげ,紅しょうが,ブルーベリージャム	769	34.0	
10	金	○	ごまとわかめのごはん いかの松笠焼き 筑前煮 みそ汁	牛乳,炊き込みわかめ,いか60,鶏 肉,,油揚げ,みそ	米粒麦,米,白ごま,油,じゃがいも, こんにゃく,でんぶん	しょうが,干しいたけ,にんじん,ごぼう,たけのこ,さやい んげん,たまねぎ,だいこん,ほうれんそう,長ねぎ	728	33.4	
13	月	○	麦ごはん 手作りふりかけ 家常豆腐 ナムル 	牛乳,ちりめんじゃこ,粉かつお, 豚肉,豚肉,生揚げ,みそ	米,米粒麦,白ごま,さとう,油,ごま 油	にんにく,にんじん,たけのこ,キャベツ,たまねぎ,干し いたけ,長ねぎ,ピーマン,しょうが,こまつな,もやし	761	35.3	
14	火	○	小松菜ピラフ 野菜スープ チョコケーキ 	牛乳,鶏肉,ベーコン,豚肉,なると, 卵	油,米,バター,じゃがいも,でんぶ ん,小麦粉,グラニュー糖,ミルク チョコレート,粉砂糖	にんにく,エリンギ,にんじん,たまねぎ,黄ピーマン,こま つな,セロリ,キャベツ,パセリ	790	26.6	
15	水	○	雑穀おこわ 鶏肉の七味焼き 生揚げと野菜の煮物 八杯汁	牛乳,鶏肉,豚肉,焼き竹輪,生揚 げ,鶏肉,豆腐	米,もち米,きび,あわ,油,さとう, ごま油,こんにゃく,じゃがいも,でん ぶん,さといも	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,たけのこ,干しいた け,さやいんげん,だいこん,こまつな	764	36.1	
16	木	○	三色乗せごはん みそけんちん汁 大学芋	牛乳,鶏肉,ツナ,大豆,卵,油揚 げ,豆腐,みそ	米,油,油,こんにゃく,じゃがいも, 油,さつまいも,水あめ,黒ごま	切干し大根,しょうが,こまつな,ごぼう,にんじん,だいこん	832	30.7	
17	金	○	ジャムサンド フィッシュアンドチップス ゆで野菜レモン風味 鶏肉と野菜のスープ  イギリスメニュー	牛乳,ホキ,鶏肉	コッペパン,油,じゃがいも,小麦 粉,さとう	いちごジャム,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,黄ピーマン, レモン,たまねぎ,にんにく,にんじん,しょうが,はくさい,こ まつな	724	33.1	
20	月	○	ごはん サバのぶり辛焼き きゅうりと大根の華風漬 えのきたまねぎのみそ汁	牛乳,さば,豆腐,みそ	米粒麦,米,さとう,白ごま,ごま油, 油	にんにく,しょうが,長ねぎ,だいこん,きゅうり,えのきたけ, ぶなしめじ,にんじん,たまねぎ,こまつな	780	31.6	
21	火	○	ボンゴレスパゲティ 大根サラダ リンゴケーキ	牛乳,ベーコン,あさりむきみ,い か,刻みりのり,卵	スパゲッティ,油,オリーブ油,さ とう,バター,でんぶん,じゃがいも, 白ごま,小麦粉,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,こまつな,だいこん, 赤ピーマン,キャベツ,りんご(缶詰)	766	30.1	
22	水	○	ビスキュイバン トマトシチュー ウインナー入り野菜炒め	牛乳,卵,豚肉,いんげんまめ,豚 肉,ウインナー	丸パン,バター,さとう,小麦粉,グラ ニュー糖,油,じゃがいも,でんぶ ん	たまねぎ,ホールトマト,にんじん,さやいんげん,キャベ ツ,こまつな	737	29.9	
24	金	○	ゆかりごはん 揚げ魚のごま醤油かけ わかめの酢の物 豚汁	牛乳,めかじき,カットわかめ,豚 肉,みそ,豆腐	米,白ごま,油,小麦粉,でんぶん, さとう,こんにゃく,じゃがいも	ゆかり,しょうが,万能ねぎ,きゅうり,キャベツ,えのきたけ, にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ,こまつな	795	32.8	
27	月	○	味噌煮うどん いももち 菜の花のおひたし 清見オレンジ	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ,糸削り	うどん,油,こんにゃく,さとう,じゃが いも,でんぶん,揚げ油	ごぼう,干しいたけ,たまねぎ,にんじん,だいこん,長ね ぎ,はくさい,ほうれんそう,菜の花,もやし,キャベツ,清見 オレンジ	783	28.2	
28	火	○	ポークストロガノフ パブリカライス じゃこと大豆のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,生クリーム,ちりめん じゃこ,大豆,プレーンヨーグルト	米,バター,油,小麦粉,さとう,ごま 油,白ごま	にんにく,たまねぎ,セロリ,エリンギ,しょうが,ホールト マト,パセリ,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,パイン 缶,黄桃缶	799	28.6	
◎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。							2月分 一日あたりの平均	777	32.2
							3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

2/17 (金) は、イギリス・ランチデー！ *colaborated with Patrick 先生*



Hertfordshire
Patrick



Fish and Chips

イギリスを代表する料理。白身魚のフライにポテトフライを添えたもの。国民食として、長い歴史がある料理です。

