

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	月	こぎつね寿し 牛乳 千草焼き 初午だんご汁 【初午の献立です】	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豆腐, 芽ひじき, 卵, あさりむきみ	精白米, さとう, 油, 白玉粉	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, たまねぎ, 干しいたけ, ほうれんそう, だいこん, こまつな, 長ねぎ	790 kcal 33.5 g 23.8 g 2.6 g
3	火	揚げ大豆ごはん 牛乳 こんにゃくとじゃがいものきんぴら いわしのつみれ汁 なた餅 【節分の献立です】	牛乳, 大豆, つみれ, あずき, きな粉	精白米, 揚げ油, でんぷん, さとう, じゃがいも, こんにゃく, 油, もち米	にんじん, だいこん, 長ねぎ, こまつな	806 kcal 23.7 g 20.1 g 3.5 g
4	水	わかめうどん 牛乳 春野菜のかき揚げ 大根とツナの和え物 【立春の献立です】	牛乳, 豚肉, わかめ, あさりむきみ, 竹輪, ツナ	細うどん, 油, さとう, 小麦粉, 上新粉	干しいたけ, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, しゅんぎく, あしたば（粉末）, こまつな, キャベツ, だいこん	755 kcal 29.0 g 23.9 g 2.3 g
5	木	ネパール風カレー 牛乳 カチュンバル チア風プリン 【ネパール料理の献立です】	牛乳, 鶏肉, 白いんげん, ひよこまめ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, ホールトマト, キャベツ, トマト	800 kcal 24.9 g 25.9 g 2.4 g
6	金	深川めし 牛乳 揚げ出し豆腐の野菜あん みそ汁 【針供養の献立です】	牛乳, あさりむきみ, 油揚げ, 押し豆腐, 豚肉, みそ, わかめ	精白米, 米粒麦, 油, さとう, でんぷん	しょうが, ごぼう, にんじん, たけのこ, たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, キャベツ, えのきたけ, 長ねぎ	780 kcal 32.1 g 26.7 g 3.2 g
9	月	スープスパゲティ 牛乳 フライドポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 調理用牛乳, スkimミルク, 粉寒天	油, スパゲッティ, バター, 小麦粉, じゃがいも, でんぷん, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, こまつな, キャベツ, ぶどうジュース, ぶどう	805 kcal 26.9 g 27.2 g 1.9 g
10	火	豚キムチ丼 牛乳 じゃこサラダ トックスープ	牛乳, 豚肉, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, ごま油, 油 さとう, でんぷん, トック	しょうが, たまねぎ, こまつな, にんじん, もやし, 白菜キムチ, にら, 長ねぎ, キャベツ, だいこん	758 kcal 28.7 g 18.1 g 2.9 g
12	木	ごはん 牛乳 魚のあずま煮 みそきんぴら すまし汁	牛乳, まんだい, 鶏肉, みそ, 豆腐	精白米, 揚げ油, でんぷん, さとう, 油, つきこんにゃく	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, こまつな	771 kcal 31.0 g 19.1 g 3.0 g
13	金	チキンライス 牛乳 ポテトのチーズ焼き 野菜スープ バレンタインデーババロア	牛乳, ベーコン, 鶏もも肉, ピザ用チーズ, 粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム缶, グリーンピース, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな	775 kcal 26.5 g 25.5 g 2.8 g
16	月	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ キャベツともやしのサラダ	牛乳, 豚かた肉, 大豆（乾）	食パン, バター, グラニュー糖, さとう, 油, じゃがいも, 米粉	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, こまつな, もやし, ホールコーン	755 kcal 30.9 g 30.3 g 3.6 g
17	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ みそ汁 【みそ汁の具ランキング上位3位の 具を入れたみそ汁です】	牛乳, ちりめんじゃこ, 糸削り, 塩昆布, 鶏肉, 絞り豆腐, 干ひじき, 高野豆腐, みそ, 豆腐	精白米, 白ごま, さとう, でんぷん, パン粉, 豆麩	たまねぎ, しょうが, かぶ, だいこん, ぶなしめじ, にんじん, こまつな, なめこ	764 kcal 35.4 g 20.0 g 3.7 g
18	水	青菜とわかめのごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 春野菜のきんぴら しんじょのすまし汁 【雨水の頃の献立です】	牛乳, 炊き込みわかめ, カレー, たらすり身	精白米, 米粒麦, でんぷん, 油, つきこんにゃく, さとう	こまつな, しょうが, ごぼう, セロリ, にんじん, うど, さやいんげん, ぶなしめじ, 菜の花	770 kcal 31.1 g 19.8 g 3.5 g
19	木	プロフ 牛乳 ボルシチ ヴィネグレットサラダ 【ロシア料理の献立です】	牛乳, 豚肉, レンズまめ	精白米, 米粒麦, バター, 油, じゃがいも, さとう, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, ピーマン, キャベツ, ビーツ, かぶ, さやいんげん, セロリ, りんご	782 kcal 27.7 g 23.7 g 3.0 g
20	金	ごはん 牛乳 ひじきのふりかけ 肉じゃが ぱりぱりサラダ	牛乳, 芽ひじき, 粉かつお, 豚肉	精白米, 油, さとう, 白ごま, じゃがいも, つきこんにゃく, ワンタンの皮	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, こまつな	763 kcal 22.4 g 21.5 g 2.3 g
26	木	みそラーメン 牛乳 ジャンボぎょうざ 寒天フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, みそ, 豚肝臓, 鶏肉, 粉寒天	冷凍ラーメン, 油, 小麦粉, ぎょうざの皮, さとう, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 長ねぎ, キャベツ, ホールコーン, もやし, にら, パイン缶, みかん缶, 黄桃缶, レモン（果汁）	817 kcal 33.3 g 26.5 g 3.6 g
27	金	豚肉のうま煮丼 牛乳 カリカリ油揚げのサラダ みそ汁	牛乳, 豚かた肉, 油揚げ, みそ, 乾燥わかめ	精白米, 米粒麦, 油, つきこんにゃく, さとう, ごま油	しょうが, ごぼう, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, えのきたけ	767 kcal 27.6 g 22.2 g 3.5 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。						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月分 一日あたりの平均						779	29.0
中学生 1人1回当たりの学校給食摂取基準						830	33.0

しゅん やさい くだもの

旬の野菜や果物で

かぜ よほう

風邪を予防しよう！

やさい くだもの

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン

るい おお ぶく

類が多く含まれています。

しゅん やさい くだもの

旬の野菜や果物をしっかりと食べて風邪への抵

いこうりょく たか

抗力を高めましょう。

2月分 一日あたりの平均

中学生 1人1回当たりの学校給食摂取基準

2月3日 節分

が かつ せつぶん