



2月分給食予定献立表



| こ ん だ て | | | | | お も な ざ い り ょ う | | | | 栄養価 |
|--|---|-----------------------------------|----|---------------------------------------|------------------------------------|---|---|---|----------------|
| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | お か す | 赤 | 黄 | 緑 | 調味料 (砂糖・油・ でんぷん除く) | エネルギー たんぱく質 |
| | | | | | ち・にく・ほね・は をつくるもの | はたらくちからや たいおんになるもの | からだのちょうし をととのえるもの | | |
| 2 | 月 | チャーハン | | あげぎょうざ トックスープ | 牛乳 ふたにく とりにく | こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぷん トック | にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ にら にんにく しょうが チングサイ ねぎ | オリーブ しょうゆ こしょう 塩 オリーブオイル | 566 20.0 |
| 3 | 火 | むぎごはん | | ◎いわしのかばやき こんさいじる ◎きなことだいず | 牛乳 いわし かまぼこ だいず きなこと | こめ むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも | だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく | しょうゆ みりん かつお節 塩 | 667 24.1 |
| 4 | 水 | とりごぼうごはん | | さわらのたつたあげ とんじる | 牛乳 とりにく あぶらあげ さわら ぶたにく みそ | こめ さとう あぶら でんぷん | にんじん ごぼう しめじ しょうが だいこん こんにゃく ねぎ こまつな | 酒 塩 しょうゆ かつお節 | 630 25.3 |
| 5 | 木 | むぎごはん | | てづくりふりかけ さといものそばろに おひたし | 牛乳 ちりめんじゃこ あおさ とりにく | こめ むぎ ごま さといも さとう でんぷん | しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん こまつな キャベツ もやし | ゆかり かつお節 しょうゆ みりん 和風だしの素 | 581 22.3 |
| 6 | 金 | まっちゃあべパン | | はくさいとにくだんごのスープ ひじきのマリネ | 牛乳 とりにく ひじき とうふ | パン あぶら さとう | にんじん はくさい こまつな ねぎ しめじ きゅうり だいこん | 抹茶 しょうゆ オリーブオイル 塩 こしょう みりん 穀物酢 | 578 21.5 |
| 9 | 月 | カレーうどん | | ししゃものたつたあげ わふうサラダ | 牛乳 ふたにく あぶらあげ ししゃも わかめ | うどん でんぷん あぶら さとう ごま | にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しょうが | かつお節 酒 みりん しょうゆ 穀物酢 カレー粉 カレー | 598 25.0 |
| 10 | 火 | むぎごはん | | すきやきふう ごまあえ ◆いちご | 牛乳 ふたにく とうふ | こめ むぎ ごま あぶら さとう | にんじん はくさい えのきたけ しめじ しらたき ねぎ いちご こまつな キャベツ もやし | 酒 しょうゆ 和風だしの素 | 602 25.6 |
| 11 | 水 | * けん こく き ねん ひ * 建 国 記 念 の 日 * | | | | | | | |
| 12 | 木 | だいすいり ひじきごはん | | さけのしおこうじやき けんちんじる | 牛乳 だいず ひじき あぶらあげ とりにく さけ とうふ | こめ さとう あぶら さといも | にんじん こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ | しょうゆ 塩 みりん 塩麴 かつお節 | 556 25.9 |
| 13 | 金 | むぎごはん | | まめいりストロガノフ コーンサラダ ◎てづくりショコラマフィン | 牛乳 ふたにく だいず なまクリーム たまご | こめ むぎ あぶら こむぎ マーガリン チョコチップ さとう パター はちみつ | たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン | 赤ワイン ポークガラスープ デジ スライス トマトピューレ 塩 こしょう ローズmary | 698 24.7 |
| 16 | 月 | ミートピース スパゲティ | | ポテトフライ こんにゃくサラダ ミルメーク (ココア) | 牛乳 ふたにく だいず | スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ごま ミルメーク | たまねぎ にんじん にんにく しょうが こんにゃく だいこん きゅうり ホールコーン | トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 赤ワイン 穀物酢 | 5792 1.7 |
| 17 | 火 | むぎごはん | | のりのつくだに あげだしとうふのやくみソース さつまじる | 牛乳 のり とうふ とりにく あぶらあげ みそ | こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さつまじる | にんにく しょうが ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん | 酒 みりん しょうゆ 穀物酢 かつお節 | 627 20.2 |
| 18 | 水 | むぎごはん | | チキンカレー コールスローサラダ カップデヤクルト | 牛乳 とりにく カップデヤクルト | こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン さとう | たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ ピーマン ホールコーン きゅうり | カレー粉 ホールトマト 塩 デジ スライス ウスターソース オリーブオイル バイタル こしょう | 703 22.8 |
| 19 | 木 | ★ほたてと きのこのこ はん | | カリカリささみあげ ★せんべいじる | 牛乳 ほたて あぶらあげ とりにく みそ あおさ | こめ あぶら さとう パンこ でんぷん せんべい | にんじん しいたけ エリンギ ごぼう しめじ キャベツ しらたき ねぎ | 酒 塩 しょうゆ かつお節 | 652 27.4 |
| *毎月19日は「食育の日」 食育・健康づくりの総合サイト http://www.shokuiikukenko-navi.jp | | | | | | | | | |
| 20 | 金 | ライスボール | | チキンのフレークやき やさいスープ かいそうサラダ | 牛乳 とりにく チーズ ベーコン かいそう | パン あぶら パンこ さとう コーンフレーク ごま じゃがいも ごまあぶら | キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン たもぎたけ こまつな だいこん きゅうり | 塩 こしょう しょうゆ オリーブオイル 穀物酢 | 691 26.3 |
| 23 | 月 | * てん のう たん じょう び * 天 皇 誕 生 日 * | | | | | | | |
| 24 | 火 | タンメン | | さいのくにくにくまん ちゅうかあえ | 牛乳 ふたにく くきわかめ | ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら | しょうが にんじん キャベツ しいたけ ねぎ チングサイ たまねぎ こまつな だいこん きゅうり | 酒 パイナップル 塩 こしょう 穀物酢 | 603 24.5 |
| 25 | 水 | セサミトースト | | まめとウインナーのトマトに こまつなとわかめのサラダ | 牛乳 ウインナー ひよこめめ だいず チーズ わかめ | パン マーガリン さとう ごま あぶら じゃがいも | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな きゅうり ホールコーン | パセリ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース 中濃ソース オリーブオイル | 654 23.1 |
| 26 | 木 | むぎごはん | | マーボー豆腐 くきわかめのサラダ ◆いよかん | 牛乳 とうふ ぶたにく みそ くきわかめ | こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり だいこん ホールコーン いよかん | 豆板醤 甜面醬 しょうゆ 酒 穀物酢 | 636 26.5 |
| 27 | 金 | かんこくふ うたきこみ ごはん | | わかさぎのフリッター ごまキムチじる | 牛乳 ふたにく わかさぎ とうふ みそ あおさ | こめ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ごま | にんじん にんにく もやし だいこん しらたき ほうれんそう しめじ ねぎ えのきたけ ごぼう | 酒 しょうゆ 豆板醤 かつお節 みりん | 600 24.5 |
| ※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 平均栄養量 エネルギー 623kcal たんぱく質 23.9g | | | | | | | | | |

◎印 行事食 3日：節分献立・13日：バレンタイン献立（14日がバレンタイン）

★印 郷土料理（19日青森県） ◆印 旬の食材



お知らせ

16日（月）ミルメークは飲用牛乳に入れて飲みますので、飲用牛乳を停止している児童には提供ございませんのでご了承下さい。

今月の献立から

13日（金）手作りショコラマフィンは新メニューです！はちみつやチョコチップを使って美味しく作ります！

20日（金）ライスボールは埼玉県産の米粉と小麦粉を使った、ほんのり甘いパンです。