

2月給食予定献立表

【給食目標】 病気を予防する食事をしよう		主な材料			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名		赤の仲間 血や肉になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	黄の仲間 熱や力のもとになる食品		
主食	牛乳	おかず			【節分献立】です。昔から節分には「いわし」を食べる習慣があります。食べやすいフライを選びました。	
2月	ごはん	さつまじる いわしフライ たくあんあえ こくとうふくまめ	とりにく みそ いわしフライ ふくまめ(だいず)	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ たくあん キャベツ		ごはん さつまいも あぶら いりごま
3火	きりこみ コッペパン	こおりどうふのスープ やきそば いとかんてんのサラダ	かまぼこ こおりどうふ ぶたにく あおのり いとかんてん	にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし キャベツ きゅうり	コッペパン やきそばめん さとう あぶら ごまあぶら いりごま	切り込みパンに焼きそばをはさんでいただきます。いつもよりパンがすすみますよ。 513 Kcal 22.9 g 15.8 g 3.1 g
4水	ごはん	ぐだくさんみそしる てづくりとりしゅうまい ごぼうのみそいため	あぶらあげ みそ とりにく だいずミート さつまあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ ねぎ しょうが ごぼう	ごはん さとう ごまあぶら あぶら でんぶん しゅうまいのかわ こんにやく	ごぼうのみそ味の炒めものにします。しょうゆ味よりコクがあって、ご飯のおかずにはぴったりです。 562 Kcal 24.3 g 16.1 g 2.0 g
5木	ごはん	ふゆやさいのみそしる ますのみそマヨネーズやき しおこんぶキャベツ	あぶらあげ みそ ます あおのり しおこんぶ	にんじん たまねぎ なめこ はくさい ねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	ごはん さといも ノンエッグ マヨネーズ	野菜に塩昆布と酢を使って味付けした「塩昆布キャベツ」です。簡単なのでお家でも簡単に作れます。 533 Kcal 26.1 g 15.7 g 2.1 g
6金	あんきパン (チョコクリーム)	すましじる チキンカツ こんにやくかいそうサラダ ブルーベリータルト	あぶらあげ どうふ なた とりにく	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	しょくパン チョコクリーム さとう こんにやく タルト	【中学3年生ごだわり献立】です。受験に向けてラストパート。頑張れ3年生。 742 Kcal 27.6 g 26.5 g 3.5 g
9月	ごはん	からみどうふじる とりにくのパンパンジーソース ポテトサラダ	ぶたにく どうふ みそ とりにく	にんじん にら たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく ねぎ きゅうり	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ねりごま ノンエッグ マヨネーズ	焼いた鶏肉に、ねりごまや長ネギを使った中華風のソースをかけます。 611 Kcal 29.5 g 20.6 g 2.1 g
10火	セサミトースト	はるさめスープ やきにくサラダ いよかん	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい しょうが きゅうり キャベツ いよかん	しょくパン さとう はるさめ マーガリン いりごま ごまあぶら オリーブゆ	いつものシュガートーストに、いりごまを入れて「セサミトースト」を作ります。 625 Kcal 26.0 g 25.1 g 2.5 g
12木	ごはん	とんじる あじのなんばんづけ うのはないりに	ぶたにく どうふ みそ あじ ちくわ とうにゅう おから	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが ほししいたけ	ごはん こんにやく でんぶん さとう	おからを使って「卵の花炒り煮」を作ります。家庭でもあまり食べられなくなっている料理は、給食で紹介していきます。 611 Kcal 30.0 g 19.4 g 2.2 g
13金	ソフトめん	ミートソース アップルパイ こめこマカロニサラダ	ぶたにく どうふ	にんじん にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	ソフトめん パイがわ こめこマカロニ	調理場特製「アップルパイ」を作ります。 760 Kcal 25.2 g 28.5 g 3.2 g
16月	ごはん	マーボーどうふ いかのしょうがやき はるさめサラダ	ぶたにく どうふ みそ いか ツナ	にんじん にら しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	長野県産大豆を使った豆腐で麻婆豆腐を作ります。 607 Kcal 32.3 g 19.0 g 3.0 g
17火	コッペパン	わふうクリームシチュー ペンのミートソース イタリアンサラダ	とりにく みそ ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ しめじ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン さつまいも ごまご マカロニ あぶら とうにゅうバター ドレッシング	みそを隠し味に使った、和風クリームシチューです。パンにつけてもおいしいですよ。 679 Kcal 28.4 g 26.4 g 3.0 g
18水	ごはん	かきたまじる とりささみのレモンソース ブロッコリーサラダ	たまご とりささみにく ツナ	にんじん こまつな たまねぎ はくさい えのきたけ レモン キャベツ だいこん ブロッコリー	ごはん でんぶん さとう	【家庭科学習献立】 「けがをしない丈夫な体」を作る献立です。 581 Kcal 27.0 g 17.8 g 1.5 g
19木	チキン カレーライス	ふくじんづけあえ でこぼん	とりにく どうふ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい キャベツ ふくじんづけ でこぼん	ごはん じゃがいも あぶら	でこぼんは、ぼんかん清見柑を交配して生まれた品種の柑橘類です。 589 Kcal 20.6 g 15.9 g 2.6 g
20金	こめこパン	ABCスープ キャベツメンチカツ きりぼしだいこんのサラダ	とりにく キャベツメンチカツ ツナ	にんじん たまねぎ はくさい きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	こめこパン マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	キャベツメンチカツの衣には、小麦粉を使用していません。大豆と米粉を使って作っています。 646 Kcal 29.7 g 29.2 g 3.1 g
24火	ごはん	わかめスープ いためピビンバ じゃこサラダ	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが ぜんまい たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	韓国料理のピビンバは、混ぜご飯という意味です。ごはんに炒めピビンバを混ぜていただきます。 507 Kcal 23.8 g 13.1 g 2.4 g
25水	ごはん	いものこじる ちくわのおこのみあげ カラフルおひたし	とりにく どうふ ちくわ かつおぶし	にんじん こまつな ごぼう えのきたけ ねぎ べにしょうが もやし コーン	ごはん こんにやく さといも ごまご	ちくわに、お好み焼き風の味をつけた衣をつけて揚げます。 547 Kcal 22.5 g 14.1 g 2.5 g
26木	ごはん	きりぼしだいこんのスープ ごまだれやきにく ゆかりあえ	ベーコン ぶたにく みそ	にんじん あかじそ たまねぎ えのきたけ はくさい にんにく きりぼしだいこん しょうが りんご キャベツ きゅうり だいこん	ごはん さとう ごまあぶら すりごま	乾燥野菜の切り干し大根を、スープに入れます。食物繊維やカルシウムがたくさんとれます。 539 Kcal 27.1 g 15.2 g 2.3 g
27金	コッペパン	せんぎりやさいスープ カレーコロッツ フレンチサラダ	とりにく たまご だいず ぶたにく	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン じゃがいも ごまご さとう	せん切りにした野菜を使ったスープです。煮る時間が短くてすむので、忙しい朝にお勧めです。 610 Kcal 31.0 g 23.5 g 3.0 g