

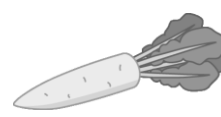


# 2月給食献立予定表




日	曜日	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	
2	月	ソースカツ丼	牛乳 さつま汁 いよかん	801	31.7 18.2 2.8	豚モモ肉 たまご 鶏モモ肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 薄力粉 パン粉 中ざら糖 さといも 板こんにやく サラダ油	にんじん レモン キャベツ だいこん ねぎ いよかん	
3	火	コッペパン	牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 ごぼうとツナのサラダ いちごジャム <b>1・2年生のみ給食</b>	873	34.4 23.8 2.8	豚モモ肉 大豆 ツナ水煮 牛乳	小麦粉 じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ いちごジャム	にんじん パセリ 玉葱 にんにく ごぼう	
4	水	麦ごはん	牛乳 かつお手作りふりかけ おでん みそマヨネーズあえ	808	32.9 23.1 4.1	豚モモ肉 たまご 鶏モモ肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 薄力粉 パン粉 中ざら糖 さといも 板こんにやく サラダ油	にんじん レモン(果汁、生) キャベツ だいこん ねぎ いよかん	
5	木	タンメン	牛乳 エビシューマイ ぎょうざ 白菜キムチ漬け	816	32.6 22.3 2.3	豚肩肉 鶏ガラ 豚骨 えびシューマイ 牛乳 ぎょうざ	中華めん サラダ油	にんじん にはら キャベツ ねぎ きくらげ にんにく しょうが たけのこ もやし はくさい	
6	金	麦ごはん	牛乳 すき焼き煮 ひじき入りおひたし ピーナッツと小魚のつくだ煮	824	38.6 21.4 2.7	豚モモ肉 焼き豆腐 牛乳 ひじき 煮干し	ごはん 麦 しらたき 焼きふ 上白糖 三温糖 サラダ油 ピーナッツ	ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい コーンホール	
9	月	麦ごはん	牛乳 鶏肉のごまみそあえ のりあえ のっぺい汁	825	33.3 21.6 2.4	鶏モモ肉 みそ かまぼこ かつお節 牛乳 焼きのり	ごはん 麦 かたくり粉 上白糖 さといも 板こんにやく サラダ油 白すりごま	こまつな にんじん しょうが もやし ごぼう 干しいたけ たけのこ	
10	水	麦ごはん	牛乳 八宝菜 春巻き もやしのラー油あえ	838	33.2 23.6 2.5	豚モモ肉 いか うずら卵 牛乳	ごはん 麦 かたくり粉 サラダ油 ごま油	にんじん ほうれんそう はくさい 玉葱 干し椎茸 たけのこ きくらげ 春巻 もやし	
12	木	<b>☆ 2年生 リクエスト給食 ☆ ~ 何ができるかお楽しみ ~</b>							
13	金	ハヤシライス	牛乳 ハムサラダ 雪見だいふく	891	29.0 24.1 3.7	豚モモ肉 ロースハム とけるチーズ 生クリーム 牛乳	ごはん 麦 じゃがいも 上白糖 パター サラダ油 雪見だいふく	にんじん グリンピース 玉葱 にんにく キャベツ コーンホール	
14	土	<b>~ 授業参観のためお弁当の日 ~</b>							
17	火	食パン	牛乳 スライスチーズ ポテトサラダ 野菜スープ りんごゼリー	789	32.2 21.4 3.2	ボンレスハム 鶏モモ肉 スライスチーズ 牛乳	小麦粉 じゃがいも マヨネーズ りんごゼリー	パセリ にんじん こまつな 玉葱 キャベツ はくさい ねぎ	
18	水	ビビンバ	牛乳 わかめスープ ヨーグルト	795	35.0 17.9 2.9	豚モモ肉 錦糸玉子 なんと 木綿豆腐 きざみのり 牛乳 わかめ ヨーグルト	ごはん 麦 三温糖 ごま油 白すりごま 白いりごま	ほうれんそう にんじん 干しぜんまい しょうが にんにく もやし だいこん ねぎ たけのこ	
19	木	けんちんうどん	牛乳 中華まんセレクト 大根のキムチあえ りんご	816	34.3 21.3 4.7	木綿豆腐 豚モモ肉 みそ 牛乳	ソフトめん さといも 板こんにやく サラダ油	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん キャベツ りんご	
20	金	麦ごはん	牛乳 納豆 五目きんぴら 豚汁	792	32.9 19.0 2.4	納豆 さつま揚げ 木綿豆腐 豚モモ肉 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 しらたき 上白糖 じゃがいも サラダ油	にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん はくさい ねぎ	
23	月	そばろごはん	牛乳 ピーナッツあえ わかめのみそ汁	812	32.2 22.6 2.8	鶏モモひき肉 たまご 木綿豆腐 みそ 牛乳 わかめ 煮干し	ごはん 麦 上白糖 じゃがいも サラダ油 ピーナッツ粉	こまつな グリンピース キャベツ ねぎ	
24	火	黒糖パン	牛乳 マカロニのカレー煮 野菜サラダ オレンジ	875	30.2 20.7 3.1	豚モモ肉 ロースハム 牛乳	小麦粉 黒砂糖 マカロニ じゃがいも 上白糖 サラダ油	にんじん 玉葱 マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ オレンジ	
25	水	菜めし	牛乳 半熟目玉焼きフライ 卵の花いり 小松菜とじゃがいものみそ汁	815	28.9 23.7 2.5	目玉焼きフライ おから 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 煮干し	ごはん 麦 上白糖 じゃがいも サラダ油	にんじん こまつな ねぎ 干し椎茸 ごぼう	
26	木	ドッグパン	牛乳 ひき肉団子のスープ フルーツクリームあえ ビーンズカル	812	31.1 18.2 2.9	鶏ひき肉 たまご ビーンズカル 牛乳 クレーミー 牛乳	小麦粉 かたくり粉 マロニー ごま油	にんじん ねぎ はくさい 干し椎茸 もやし きくらげ パインアップル みかん 缶詰 もも缶詰 バナナ	
27	金	麦ごはん	牛乳 煮込みハンバーグ ほうれん草のおひたし どさんこ汁	776	31.2 21.2 2.1	ハンバーグ 豚モモ肉 木綿豆腐 みそ かつお節 牛乳 すき昆布	ごはん 麦 上白糖 じゃがいも サラダ油 パター	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ コーンホール	


冬を元気にすごそう  
「冬が旬の野菜パワー」



☆大根☆  
白い部分にはビタミンC、葉にはカロテン、カルシウムが豊富です。



☆白菜☆  
ビタミンCやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。




☆ほうれん草☆  
カロテン、ビタミンC、鉄分が豊富です。

給食でもよく使われている野菜です。旬の野菜を食べて、冬を元気にすごしましょう☆

リクエスト給食  
2月12日は2年生のリクエスト給食です。何ができるかはお楽しみ☆3月は3年生のリクエスト給食を実施します。

セレクト給食  
2月19日はセレクト給食です。肉まん、あんまん、ピザまんの中から事前に自分で選んだ中華まんが出ます。お楽しみに！



※野菜はすべて加熱しています。  
※材料の都合、献立を変更することがあります。