

# 2月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (月)	きつねうどん ツナ入りおひたし	小型コッペパン うどん さとう 白ごま さとう	牛乳 うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	こいりしょうゆ うすりしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいりしょうゆ 削り節
3日 (火)	ひじきご飯 豚汁 節分豆	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天 節分豆	グリーンピース にんじん 大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	塩 うすりしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
4日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース ベーコンと キャベツのスープ煮	コッペパン 揚げ油 タルタルソース 手亡豆	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 コーン	鶏がら ローリエ コンソメ うすりしょうゆ 塩 コショウ
5日 (木)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご パイン缶 黄桃缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
6日 (金)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん えのきたけ 青ねぎ	こいりしょうゆ 削り節 うすりしょうゆ
9日 (月)	ベーコンポテト カリフラワーとひき肉の とろみスープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	玉ねぎ カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすりしょうゆ 酒 塩 コショウ
10日 (火)	鮭とかぶの クリームシチュー ブロッコリーと コーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター ソイドレッシング	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム 牛乳	かぶ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 しめじ ブロッコリー コーン	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 塩
12日 (木)	ピラフ スープ ヨーグルト	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ 白ワイン 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすりしょうゆ
13日 (金)	★さばのねぎだれ 豆乳みそ汁	精白米 揚げ油 さとう ごま油 白ごま	牛乳 さば 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	玉ねぎ 青ねぎ にんにく 白菜 大根 ほうれん草 にんじん しめじ	こいりしょうゆ みりん 酢 七味 削り節 塩
16日 (月)	チキンカレー ほうれん草のサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 土しょうが にんじん レモン ほうれん草 にんじん 緑豆もやし コーン	ガーリックパウダー ケチャップ 鶏がら コンソメ ソース カレー粉 チャツネ ローリエ コショウ 塩 塩
17日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ 系こんにゃく えのきたけ 青ねぎ 春菊 大根 にんじん	こいりしょうゆ うすりしょうゆ 酢 塩
18日 (水)	洋風鍋 みたらし団子	小型コッペパン じゃがいも さとう 片栗粉 冷凍もち	牛乳 フランクフルト ベーコン	白菜 ブロッコリー にんじん	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ こいりしょうゆ
19日 (木)	中華丼 オレンジポンチ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ オレンジジュース	中華スープ こいりしょうゆ 塩 オイスターソース 酒
20日 (金)	ちくわの二色揚げ 豚汁 ふりかけ	精白米 小麦粉 揚げ油	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 うすあげ みそ ごぼう天 鮭ふりかけ	白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ	カレー粉 削り節
23日 (月)	焼きビーフン 鶏肉のさっぱり煮	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油 さとう	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉	キャベツ にんじん だけのこ にら 土しょうが 干しいたけ にんにく 土しょうが	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ 酢 こいりしょうゆ
24日 (火)	じゃこ昆布ご飯 さつま汁 ミニゼリー	精白米 ごま油 白ごま さつまいも	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	にんじん ごぼう みつば にんじん 青ねぎ ミニゼリー(りんご、ぶどう)	昆布茶 こいりしょうゆ みりん うすりしょうゆ 削り節
25日 (水)	豆腐チゲ 揚げぎょうざ	コッペパン さとう ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 豆腐 赤だしみそ ぎょうざ	白菜 白菜キムチ 緑豆もやし 白ねぎ にら	鶏がら 塩 こいりしょうゆ
26日 (木)	ツナ大豆ご飯 わかめスープ ぼんかん	精白米 白ごま さとう	牛乳 ツナ油漬け 大豆 わかめ	にんじん 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ ぼんかん	こいりしょうゆ 酒 削り節 鶏がら 中華スープ 削り節 うすりしょうゆ 塩 コショウ
27日 (金)	★さんまの松前煮 のっぺい汁	精白米 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 さんま 昆布 豚肉	土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	酒 こいりしょうゆ 酢 こいりしょうゆ うすりしょうゆ 塩 削り節

★は新献立です。

### 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	658	23.9	21.3	2.5	334	1.9	207	0.34	0.50	26	3.7
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%