



# 令和6年度2月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい			おもなほたらきとざいりょう		
	主食・ふりかけ等	おかず	牛乳	エネルギーたんぱく質塩分 (赤色)おもに血や肉になるもの	(黄色)おもに熱や力になるもの	(緑色)おもに体の調子を整えるもの
3月	いわしのかばやきどん 【筋分(せつぶん)】 立春(りっしゅん)のまえのひを 筋分(せつぶん)といい、いわしの あたまをかざったり、まめまきを したりします。	だいちのカミカミあえ だいちのとうにゅうみぞしる 	○ 588 kcal 23.8 g 2.2 g	いわしぎゅうにゅうひじきだいち かまぼことうふとうにゅうみぞ	こめむぎかたくりこさとうごま ごまあぶらさつまいもこんにゃく	しょうがにんじんキャベツきゅうりコーン だいちねぎえのきだけごまつな
4火	ごはん アーモンドと とりにくのそば	やきサケのゆずおろしかけ ひじきとツナのあえもの ごまつなととうふのすましじる	○ 584 kcal 27.9 g 2.3 g	とりにくだいちぎゅうにゅうサケ ひじきツナふたにくあぶらあげ とうふ	こめむぎさんおんとうアーモンド ごまあぶらあぶらこんにゃく じゃがいも	しょうがさやいんげんだいちねぎコーン キャベツもやしにんじんごぼうねぎごまつな
5水	にぶたチャーハン 	わかさざのごまがらめ はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	○ 569 kcal 26.4 g 2.7 g	ふたにくぎゅうにゅうわかさざハム とりにくたまご	こめむぎあぶらさんおんとう かたくりこごまはるさめごまあぶら じゃがいも	しょうがしいたけにんじんこねぎキャベツ きゅうりたまねぎだけのこはくさいごまつな
6木	マヨコーントースト 【はなやさい】 はながさくまえのつぼみをたべる やさいをはなやさいといいます。	はなやさいのシチュー アーモンドいりマカロニサラダ みかん	○ 640 kcal 25.8 g 2.2 g	ハムぎゅうにゅうベーコンとりにく しろいんげんまめスキムミルク とうにゅうなまクリームごなチーズ	はいがしよパンマヨネーズ じゃがいもあぶらごむごマカロニ アーモンドオリーブオイルさんおんとう	コーンクリームコーンたまねぎバセリにんじん しめじフロココリーカリフラワーカズキャベツ きゅうりみかん
7金	だいちいりごもごごはん 6ねんせい リクエストメニュー	レバーのかわりごみだれ じゃがいもとれんごんのきんぴら はくさいととうふのみぞしる りんご	○ 605 kcal 28.7 g 2.3 g	あおだいちとりにくぎゅうにゅう レバーみぞふたにくあぶらあげ とうふ	こめむぎあぶらさんおんとうごま こめここんにゃくじゃがいも ごまあぶら	ごぼうしいたけだけのこにんじんしょうが にんにくねぎエリンギれんごんだいち はくさいごまつなりんご
10月	カレーうどん 【おかしなめだまやき】 みたまめだまやきですが、 「あまい!」とびっくりして しまうかもしれません...	イカのおおりのあげ あげごぼういもやしあえ おかしなめだまやき	○ 562 kcal 22.9 g 2.3 g	ふたにくなるとぎゅうにゅうイカ あおりのかんとん	あぶらさとうかたくりこうどん ごむごごまあぶらごま	しょうがにんにくにんじんたまねぎしめじ ねぎごまつなキャベツきゅうりもやしコーン ごぼうおうとう筍
11火	けんこくきねんひ 建国記念の日					
12水	ごはん	あつあけのにくみぞかけ ごまつなとキャベツのいためもの ふのあんかけじる	○ 568 kcal 24.5 g 2.1 g	ぎゅうにゅうあつあけとりにく だいちみぞベーコンふたにく わかめ	こめむぎあぶらさんおんとう かたくりこごまこんにゃくじゃがいも あられふ	しょうがねぎだけのこにんにくにんじんキャベツ もやしごまつなはくさいえのきだけ
13木	ごはん	フリのちゅうかからあげ たまごいりじこのサラダ とうふのごまちゅうかスープ オレンジ	○ 575 kcal 24.6 g 1.8 g	ぎゅうにゅうフリちりめんじゃこ たまごとうふ	こめむぎさとうかたくりこあぶら ごまあぶらごま	しょうがにんにくごまつなもやしキャベツ にんじんはくさいしいたけこねぎニラ オレンジ
14金	エづくりココア ビスキュイパン 6ねんせい リクエストメニュー 	ボークビーンズ キャベツとコーンのサラダ いちご	○ 654 kcal 24.1 g 2.0 g	たまごぎゅうにゅうふたにく しろいんげんまめツナ	きょうりきこさとうあぶら チョコレートバターごむご アーモンドマカロニじゃがいもごま	セロリにんにくたまねぎにんじんトマト筍 グリーンピースキャベツきゅうりコーンいちご
17月	ごはん じゃこいりごまこんぶふりかけ	サワラのてりやき ごまつなとあげあさりのピリからあえ とうふのみぞしる オレンジ	○ 574 kcal 27.5 g 2.2 g	ちりめんじゃこかつおぶししおこんぶ ぎゅうにゅうサワラあさりとうふ あぶらあげみぞ	こめむぎさんおんとうごま かたくりこあぶらさつまいも ごまあぶら	しょうがごまつなキャベツにんじんたまねぎ だいちねぎはくさいえのきだけオレンジ
18火	セサミパン	とうふのナゲット ツナサラダ キャベツのトマトスープ	○ 573 kcal 24.5 g 2.5 g	ぎゅうにゅうとうふとりにくツナ ウィンナーレンスまめ	セサミパンパンごあぶらごまさとう じゃがいも	ねぎたまねぎにんじんキャベツもやし きゅうりセロリエリンギごまつな
19水	ごはん ひじきのふりかけ 	ちくさやき ハリハリあえ ごまつなのすましじる	○ 583 kcal 26.4 g 2.6 g	ひじきちりめんじゃこかつおぶし ぎゅうにゅうたまごふたにくとうふ あぶらあげ	こめむぎあぶらさとうごま さんおんとうごまあぶらじゃがいも	にんじんしいたけさやえんどう きりぼしだいちキャベツもやしごまつな たまねぎしめじえのきだけねぎ
20木	きんぴらごはん	ちくわのいぞべあげ くきわかめとかまぼこのあえもの のっぺいじる みかん	○ 595 kcal 22.7 g 2.9 g	とりにくこんぶぎゅうにゅうちくわ あおりのかまぼこくきわかめとうふ	こめむぎあぶらさんおんとう ごむごごまあぶらさとうねりごま ごまさいもこんにゃくかたくりこ	ごぼうにんじんグリーンピースキャベツきゅうり たまねぎねぎごまつなみかん
21金	ごまつなのしおやきそば 3ねんせい ごまつなメニュー 	ワンドンスープ つぶつぶオレンジゼリー	○ 571 kcal 24.1 g 2.8 g	ふたにくイカえびぎゅうにゅう かんとん	あぶらちゅうかめんさとうごまあぶら じゃがいもワンドンのかわ	しょうがにんにくしいたけにんじんキャベツ ニラごまつなたまねぎはくさいねぎ オレンジジュースみかん筍
24月	ふりかえきゅうじつ 振替休日					
25火	ごはん	サバのぶんかほし キャベツとごまつなのごまあえ ごもくみぞしる テコボン	○ 590 kcal 24.0 g 2.1 g	ぎゅうにゅうサバふたにくあぶらあげ みぞ	こめむぎさんおんとうねりごまごま あぶらこんにゃくじゃがいも	もやしキャベツにんじんごまつなごぼう たまねぎはくさいねぎみぞなテコボン
26水	エづくりピロシキ 【ロシアのりょうり】 ロシアは1ねんをとおして、 とてもさむいほしよなので、 からだがあたたまるスープや にこにこりょうりな、ていばんです。	ポルシキ コーンとポテトのサラダ オレンジ 	○ 581 kcal 22.4 g 2.1 g	ふたにくレンスまめぎゅうにゅう サワークリーム	きょうりきこごむごさとうあぶら はるさめマカロニバターじゃがいも	にんにくしょうがにんじんだけのこたまねぎ カズキャベツセロリトマト筍さやいんげん ごまつなコーンオレンジ
27木	ごはん エづくりかんごのり 【かんごのりょうり】 とうからしなどのからみが とくちょうのひとです。ただ、 しゅじょくはこはんでほんど してはいると、えんもありますし。	ヤンニョムチキン きりぼしだいちのナムル トックスープ 	○ 606 kcal 24.1 g 2.1 g	のりぎゅうにゅうとりにくたまご	こめむぎごまごまあぶらさとう さんおんとうかたくりこあぶらトック	にんにくだいちもやしにんじんきゅうり きりぼしだいちほうれんそうはくさい たまねぎしいたけねぎごまつな
28金	チキンライス	チースいりポテトオムレツ カリカリだいちとかいそうの ごまドレサラダ アップルかんとん	○ 608 kcal 24.1 g 1.8 g	とりにくぎゅうにゅうベーコン ふたにくチースたまごだいち くきわかめわかめハムかんとん	こめむぎバターあぶらじゃがいも さんおんとうかたくりこごまさとう	たまねぎにんじんマッシュルームバセリ キャベツだいちコーンごまつな りんごジュースりんご

## 《今月の給食目標》

係や当番に協力しましょう。

月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
(中学年1人あたり)	589	24.9	21.7

\*献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

