



# 2月予定献立表



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる	
1	金	ごはん・牛乳 昆布豆・鶏肉のごまみそ焼き じゃことわかめの酢の物 つみれ汁	牛乳・大豆・こんぶ とりにく・わかめ ちりめんじゃこ・いわし とうふ・みそ・たまご	米・麦・油・さとう でんぷん	もやし・きゅうり・しょうが はくさい・ねぎ こまつな	エネルギー 634kcal たんぱく質 29.9g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.9g
4	月	キムチチャーハン・牛乳 みそドレサラダ 春雨スープ くだもの	牛乳・ぶたにく・たまご みそ・ベーコン	米・麦・油・さとう じゃがいも・はるさめ ごま	きゅうり・にんじん・コーン キャベツ・たけのこ ほうれんそう・でこぼん	5年3組の4班 が考えた献立
5	火	ゴマトースト・牛乳 ポークビーンズ いかくんサラダ くだもの	牛乳・ぶたにく・ベーコン いんげん豆 いかくんせい	パン・マーガリン・ごま さとう・油・じゃがいも 小麦粉	にんじん・玉ねぎ グリンピース・キャベツ もやし・きゅうり・セロリ はるか	エネルギー 690kcal たんぱく質 11.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g
6	水	豚肉の五目丼・牛乳 からしあえ ニラ玉スープ くだもの	牛乳・ぶたにく・かまぼこ とりにく・たまご	米・麦・油・さとう でんぷん	しょうが・にんじん しいたけ・たけのこ・白菜 キヌサヤ・キャベツ・もやし こまつな・ニラ・りんご	エネルギー 576kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.8g
7	木	きのこピラフ・牛乳 ごまドレサラダ オニオンスープ アップルゼリー	牛乳・ハム・うずら豆 ベーコン	米・麦・油・さとう じゃがいも・ごま・バター	にんじん・玉ねぎ しめじ・エリンギ・ブナピー マッシュルーム・キャベツ・コーン きゅうり・パセリ・しいたけ	5年1組の4班 が考えた献立
8	金	ごはん・小松菜ふりかけ・牛乳 豚肉と大根の炒め煮 ごまあえ くだもの	牛乳・桜えび ちりめんじゃこ・おかか ぶたにく・ちくわ	米・麦・油・さとう・ごま じゃがいも・車ふ	こまつな・しいたけ にんじん・だいこん ねぎ・ほうれんそう もやし・はるか	エネルギー 629kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.1g 食塩相当量 2.1g
12	火	ごはん・牛乳 魚の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁・くだもの	牛乳・ぶり・油揚げ とうふ・みそ・わかめ	米・麦・油・さとう でんぷん・じゃがいも	しょうが・にんじん ごぼう・だいこん・ねぎ いちご	5年1組の6班 が考えた献立
13	水	ごはん・手作りふりかけ・牛乳 大豆コロッケ フレンチサラダ えのきととうふのスープ	牛乳・ちりめんじゃこ 桜えび・あおのり・大豆 ぶたひきにく・たまご ぶたにく・とうふ	米・麦・油・さとう じゃがいも・小麦粉 パンコ・でんぷん	にんじん・玉ねぎ キャベツ・もやし・パセリ きゅうり・えのき こまつな	エネルギー 679kcal たんぱく質 25.6g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.6g
14	木	きなこトースト・牛乳 カリフラワーのクリーム煮 わかめ入りサラダ くだもの	牛乳・きなこ・とりにく えび・いんげん豆 生クリーム・粉チーズ わかめ・しらす	パン・マーガリン・油 小麦粉・じゃがいも ごま・さとう	にんじん・玉ねぎ カリフラワー・もやし キャベツ・きゅうり キウイ	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.1g 脂質 26.5g 食塩相当量 3.5g
15	金	みそラーメン 牛乳 中華和え チョコチップケーキ	牛乳・ぶたひきにく みそ・たまご	蒸し中華めん・油 ごま・さとう・ラード はるさめ・小麦粉 バター・チョコ	にんにく・しょうが たけのこ・にんじん・コーン もやし・ねぎ・にら・キャベツ 切干大根・きゅうり	エネルギー 696kcal たんぱく質 21.9g 脂質 26.2g 食塩相当量 3.5g
18	月	深川めし・牛乳 いかの香味焼き しらすのさっぱり煮 いものこ汁・くだもの	牛乳・あさり・のり いか・わかめ・しらす とりにく・油揚げ・とうふ	米・麦・油・さとう ごま・さといも	しょうが・ねぎ・もやし キャベツ・にんじん こまつな・でこぼん	エネルギー 597kcal たんぱく質 30.9g 脂質 15.7g 食塩相当量 3.4g
19	火	オニオンベーコンパン 牛乳 ポテ・ロレーヌ ヨーグルト和え	牛乳・ベーコン・チーズ ぶたにく・いんげん豆 フランクフルト ヨーグルト	小麦粉・さとう・バター じゃがいも・油	にんじん・玉ねぎ キャベツ・かぶ りんご・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	エネルギー 653kcal たんぱく質 24.2g 脂質 23.0g 食塩相当量 2.0g
20	水	ごはん・塩昆布のふりかけ・牛乳 オムレツ ピーナッツ和え あんかけ汁	牛乳・ちりめんじゃこ おかか・塩昆布・ハム たまご・生クリーム とりにく・油揚げ・ぶたにく	米・麦・油・さとう ごま・ピーナッツ じゃがいも・でんぷん あられふ	玉ねぎ・にんじん・コーン グリンピース・キャベツ ほうれんそう・もやし ねぎ	5年1組の2班 が考えた献立
21	木	ごはん・牛乳 手作りぎょうざ 小松菜の煮びたし わかめスープ・くだもの	牛乳・ぶたひきにく 油揚げ・ぶたにく わかめ・とうふ ちりめんじゃこ	米・麦・油・さとう でんぷん ぎょうざの皮	キャベツ・ねぎ・にら にんにく・しょうが こまつな・もやし いちご	5年1組の5班 が考えた献立
22	金	チキンライス 牛乳 ビーンズサラダ えび団子スープ・くだもの	牛乳・とりにく・大豆 ハム・とりひきにく えび・とうふ ひよこ豆	米・麦・油・さとう バター・でんぷん パンコ	にんじん・玉ねぎ グリンピース・キャベツ きゅうり・しょうが はくさい・こまつな・早香	エネルギー 625kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.2g
25	月	ガーリックフランス または シュガーフランス・牛乳 カレーシチュー ひよこ豆とツナのサラダ・くだもの	牛乳・ぶたにく ひよこ豆・ツナ 粉チーズ	パン・マーガリン さとう・油・じゃがいも 小麦粉	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり グリンピース・ぼんかん	セレクト エネルギー ガーリック 587kcal シュガー 607kcal
26	火	ごはん・牛乳 家常豆腐 土佐漬け えのきとはんぺんの吸い物	牛乳・ぶたにく・厚揚げ とりにく・はんぺん とうふ・おかか	米・麦・油・さとう じゃがいも	しょうが・しいたけ・ねぎ たけのこ・にんじん ほうれんそう・キャベツ きゅうり・えのき・みつば	エネルギー 611kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.1g 食塩相当量 3.1g
27	水	味噌煮込みうどん・牛乳 いかのカリント揚げ キャベツとしめじのおかかあえ じゃがいものバター煮・くだもの	牛乳・ぶたにく・みそ 油揚げ・いか・おかか	うどん・小麦粉・でんぷん ピーナッツ・ごま じゃがいも・バター	ごぼう・にんじん 玉ねぎ・ねぎ・こまつな キャベツ・しめじ・早香 しいたけ	5年1組の3班 が考えた献立
28	木	とりそぼろごはん・牛乳 魚の塩焼き・京がんもの含め煮 おかかあえ・ウィンナーソーテ ミニトマト・くだもの	牛乳・とりひきにく さけ・京がんも・しらす おかか・ウィンナー	米・麦・さとう	しょうが・もやし・こまつな にんじん・ミニトマト みかん	エネルギー 639kcal たんぱく質 30.9g 脂質 20.2g 食塩相当量 2.3g

\* 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

\* 5年生が家庭科の時間に給食の献立をたてる勉強をしました。今月は、5年3組の4班と5年1組の1班・2班・4班・5班・6班の人 たちがたてた献立が入っています。