

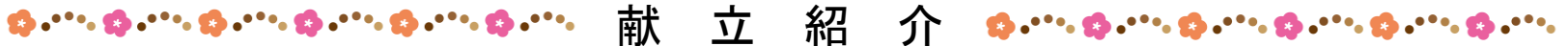


2 月 献 立 表

給食目標：みんなで協力しましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	じゃこ菜めし	○	擬製豆腐 はりはり和え 小松菜と竹輪麩のみそ汁 りんご	ちりめんじゃこ、牛乳、豆腐、鶏肉、 たまご、ハム、わかめ、みそ	精白米、粒麦、ごま、油、さとう、 じゃがいも、麩	こまつな、干し椎茸、にんじん、玉葱、 切干しだいこん、キャベツ、もやし、は くさい、りんご	593 kcal 28.0 g 19.0 g 2.6 g
3火	<節分献立> いわしのかば焼き丼	○	キャベツと油揚げの和え物 白菜と大根のすまし汁 きなこ大豆	いわし、牛乳、油揚げ、鶏肉、豆腐、大 豆、きな粉	精白米、粒麦、油、でん粉、さとう、三温 糖	しょうが、キャベツ、もやし、こまつ な、にんじん、はくさい、だいこん、ね ぎ	570 kcal 27.2 g 22.3 g 2.0 g
4水	<世界の料理 カナダ> 手作りメープルパン	○	サーモンと豆のスープ プーティン（チーズポテト） いちご	牛乳、ベーコン、鮭、えんどう豆、 レンズ豆、ひよこまめ、チーズ	強力粉、さとう、油、メープルシロッ プ、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、 キャベツ、エリンギ、トマト缶、こまつ な、ホールコーン、いちご	557 kcal 24.2 g 20.1 g 1.9 g
5木	ごはん	○	さばのからあげ 小松菜のごまあえ わかめのかきたま汁 デコポン	牛乳、サバ、豆腐、たまご、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、さとう、ご ま、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじ ん、もやし、玉葱、だいこん、デコポン	593 kcal 24.8 g 21.9 g 1.5 g
6金	<お楽しみ遺跡発掘献立> チキントマトソースライス	○	ポテトのハニーサラダ フルーツボンチ	鶏肉、サワークリーム、チーズ、牛乳、 ベーコン	精白米、粒麦、油、コーンスターチ、 じゃがいも、はちみつ、ごま、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 エリンギ、ホールコーン、トマト缶、 マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、 黄桃缶、西洋なし缶、パイン缶、バナ	604 kcal 21.3 g 16.8 g 1.9 g
9月	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒めもの いろどり汁 みかん	牛乳、生揚げ、鶏肉、みそ、ベーコン	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ご ま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、たけのこ、にら、にん じん、キャベツ、もやし、こまつな、だ いこん、ぶなしめじ、みかん	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.1 g
10火	ごはん	○	ぶりのねぎダレかけ 茎わかめのさっぱり和え 豚汁	牛乳、ぶり、わかめ、ちりめんじゃこ、 豚肉、豆腐、みそ	精白米、粒麦、でん粉、油、さとう、ご ま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、に んじん、かぶ、はくさい、こまつな	582 kcal 26.9 g 22.0 g 1.8 g
12木	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	鯖の照り焼き 小松菜と揚げあさりのピリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル	かつお節、昆布、牛乳、さわか、あさり、 油揚げ、豆腐、みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、ごま、でん粉、 油、さつまいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじ ん、玉葱、だいこん、はくさい、えのき たけ、ネーブル	568 kcal 26.2 g 17.3 g 2.0 g
13金	<お楽しみ給食> ココアビスキュイパン	○	イカとポテトのバジルがらめ かぶとベーコンのチャウダー いちご	豆乳、牛乳、イカ、鶏肉、ベーコン	丸パン、プレミックス粉、マーガリン、 さとう、じゃがいも、油、でん粉、小麦 粉	にんにく、にんじん、玉葱、かぶ、西洋 かぼちゃ、ホールコーン、こまつな、い ちご	634 kcal 25.2 g 23.1 g 2.8 g
14土	ミートソーススパゲッティ	○	ツナじゃこサラダ バナナ	豚肉、鶏肉、牛乳、まぐろ缶詰、わかめ、 ちりめんじゃこ	スパゲッティ、油、でん粉、マカロニ、 さとう、ごま	しょうが、にんにく、玉葱、セロリー、 にんじん、エリンギ、トマト缶詰、キャ ベツ、きゅうり、もやし、バナナ	576 kcal 25.4 g 16.5 g 1.9 g
17火	ごはん 鶏肉とごまのそぼろ	○	焼き鮭のおろしかけ ひじきとツナの和え物 麩のあんかけ汁	鶏肉、大豆、牛乳、鮭、ひじき、まぐろ缶 詰、豚肉	精白米、粒麦、さとう、ごま、油、 こんにゃく、じゃがいも、でん粉、麩	しょうが、さやいんげん、だいこん、 ホールコーン、キャベツ、もやし、にん じん、はくさい、えのきたけ、こまつな	568 kcal 27.1 g 19.4 g 2.4 g
18水	チキンライス	○	チーズ入りポテトオムレツ カリカリ大豆と海藻の ごまドレサラダ アップル寒天	鶏肉、牛乳、ベーコン、豚肉、チーズ、 たまご、大豆、わかめ、ハム、粉寒天	精白米、粒麦、バター、油、じゃがいも、 でん粉、ごま、さとう	玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセ リ、キャベツ、だいこん、ホールコー ン、ブロッコリー、りんごジュース	607 kcal 24.5 g 21.9 g 1.7 g
19木	マヨコーントースト	○	花野菜のシチュー マカロニサラダ	ハム、牛乳、ベーコン、鶏肉、白いんげ ん豆、豆乳、生クリーム、チーズ	胚芽食パン、マヨネーズ、油、じゃがい も、小麦粉、マカロニ、さとう、ごま	ホールコーン、クリームコーン、玉葱、 パセリ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッ コリー、カリフラワー、かぶ、キャベ ツ、きゅうり	607 kcal 24.7 g 29.0 g 2.3 g
20金	大豆入り五目ごはん	○	わかさぎのごまがらめ じゃが芋とれんこんのきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁 りんご	青大豆、鶏肉、牛乳、わかさぎ、豚肉、油 揚げ、豆腐、みそ	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、ご ま、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、干し椎茸、たけのこ、にんじ ん、エリンギ、れんこん、だいこん、は くさい、ねぎ、こまつな、りんご	585 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
24火	<愛媛県郷土料理> しょうゆめし	○	じゃこ天 小松菜とひじきの和えもの 芋だき汁	鶏肉、油揚げ、たまご、のり、牛乳、 ちりめんじゃこ、たらすり身、みそ、 干ひじき、豚肉、豆腐	精白米、粒麦、こんにゃく、さとう、で ん粉、ごま、油、さといも	にんじん、ごぼう、干し椎茸、しょう が、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、 だいこん	578 kcal 29.8 g 19.4 g 2.7 g
25水	<セレクト給食> ごはん	○	みそかつ／チキン南蛮 もやしと小松菜のごま和え 田舎汁	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、マヨネーズ、 油揚げ、わかめ	精白米、粒麦、小麦粉、パン粉、油、さ とう、ごま、こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、こまつな、にんじん、もや し、だいこん、玉葱、ねぎ	621 kcal 28.5 g 22.1 g 2.3 g
26木	手作りピザパン	○	鶏肉とひよこ豆のスープ オニオンドレッシングサラダ バナナ	ベーコン、チーズ、牛乳、鶏肉、 ひよこまめ、豆腐	強力粉、さとう、油、じゃがいも、ごま	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピー マン、セロリー、にんじん、ホールコー ン、ほんしめじ、こまつな、キャベツ、 もやし、バナナ	589 kcal 24.8 g 24.4 g 2.4 g
27金	煮豚チャーハン	○	レバーと大豆の変わり香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	豚肉、牛乳、豚レバー、大豆、みそ、ハ ム、鶏肉、たまご	精白米、粒麦、油、さとう、でん粉、緑豆 はるさめ、ごま油、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、葉ね ぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、玉 葱、たけのこ、はくさい、こまつな	619 kcal 27.2 g 22.1 g 2.5 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



献 立 紹 介

◎ 3 日 節 分 献 立

今年の節分は2月3日です。昔から日本では、節分になると玄関にいわしを飾ったり、いわしを焼いて食べる風習がありました。また、鬼を追い払い、福を呼び込むために、豆まきもしますね。いわしや大豆には鬼を追い払う魔除けの力があるとされています。

3日の給食は節分にちなんで、いわしのかば焼き丼ときなこ大豆です。いわしと大豆をしっかりと食べて、鬼を追い払い健康に過ごしましょう！

◎ 2 5 日 セレクト給食

3学期のセレクト給食は、愛知県名物の味噌カツと宮崎県名物のチキン南蛮です。味噌カツは八丁味噌を使ったタレ、チキン南蛮はタルタルソースを手作りで作ります。今年度最後のセレクト給食です。楽しみにしていてください！

<今月の栄養価平均>

エネルギー	590 kcal
タンパク質	25.8g
脂 質	20.9 g
塩 分	2.2 g