

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 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	ちりめんじゅうこ、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、麸	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 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 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 ブーティン（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 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 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 フルーツポンチ	鶏肉、サワークリーム、チーズ、牛乳、ベーコン	精白米、粒麦、油、コーンスターク、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、パナ	604 kcal 21.3 g 16.8 g 1.9 g
9月 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 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、ちりめんじゅうこ、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 12木	ごはん ごま昆布ふりかけ	○	鰯の照り焼き 小松菜と揚げあさりのビリ辛和え 豆腐のみそ汁 ネーブル	かつお節、昆布、牛乳、さわら、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、ホールコーン	568 kcal 26.2 g 17.3 g 2.0 g
13金 13金	<お楽しみ給食> ココアピスキューイパン	○	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 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、ちりめんじゅうこ	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 17火	ごはん 鶏肉とごまのそぼろ	○	焼き鯵のおろしかけ ひじきとツナの和え物 麩のあんかけ汁	鶏肉、大豆、牛乳、鯵、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、麸	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 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、バセリ、キャベツ、だいこん、ホールコーン、プロッコリー、りんごジュース	607 kcal 24.5 g 21.9 g 1.7 g
19木 19木	マヨコントースト	○	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 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 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、ちりめんじゅうこ、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 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 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 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！

◎25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