



<2月の給食目標>
バランスのとれた食事を考えましょう。

2がつ こんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
3	月		【節分献立】 いわしのかば焼き 井 荻わかめのあえもの 白玉汁 大豆の砂糖衣	牛乳 いわし 鶏肉 ハム かまぼこ(卵不使用) 豆腐 大豆 きなこ	米 白玉粉 でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく きゅうり 大根 コーン	615 kcal 27.3 g 2.1 g
4	火		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 あんかけ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン 厚揚げ わかめ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 白ごま 麩 でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 白菜 キャベツ もやし にら たけのこ えのき茸	580 kcal 25.1 g 2.2 g
5	水		チキンライス ポテトオムレツ 大豆とごまのサラダ フルーツかんでん	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご チーズ 大豆 粉寒天	米 じゃがいも 白ごま でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース 赤パプリカ きゅうり みかん缶 パイン缶 りんご果汁	630 kcal 25.5 g 2.1 g
6	木		【手づくりパンの日】 ベーコンチーズパン いんげん豆のクリームスープ ポテトサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム ツナ チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり エリンギ コーン パナナ	607 kcal 23.2 g 2.0 g
7	金		【郷土料理献立・宮崎県】 ごはん チキン南蛮 切干大根のあえもの えのきのみそ汁 ねりくり	牛乳 鶏肉 ハム たまご 油揚げ 白玉粉 きな粉 白みそ 赤みそ	米 さつまいも 白玉粉 小麦粉 春雨 油 ごま油 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ 白菜 えのき茸 切干大根	629 kcal 24.2 g 1.8 g
10	月		煮豚チャーハン レバーの香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 ハム たまご わかめ	米 じゃがいも 春雨 白ごま でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり キャベツ 葉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	594 kcal 25.2 g 2.4 g
12	水		ごはん じゃこ昆布ふりかけ さわらの照り焼き 小松菜といかのピリ辛あえ 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 さわら いか じゃこ 豆腐 昆布 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 さつまいも 白ごま 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき茸 りんご	582 kcal 28.1 g 2.1 g
13	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 みかん	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 粉チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ マーガリン 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ かぶ きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン エリンギ みかん	642 kcal 24.7 g 2.4 g
14	金		【おはなし給食】 ☆スパゲティミートソース 小松菜スープ 「 カップケーキ 」	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 大豆	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 油 バター 砂糖 はちみつ チョコレート	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ セロリ コーン トマト缶 パナナ	606 kcal 25.0 g 2.2 g
17	月		わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ きりたんぼ汁 みかん	牛乳 鶏肉 ハム ちくわ(卵不使用) 油揚げ わかめ	米 きりたんぼ さといも こんにやく 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり コーン みかん	586 kcal 23.7 g 2.0 g
18	火		【ワールドランチ・韓国】 ごはん 手づくり韓国のり ヤンニョムチキン 切干大根のナムル トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご のり	米 トック 白ごま でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく にら 白菜 もやし コーン	594 kcal 24.9 g 1.9 g
19	水		ごはん 鯖の文化干し キャベツと小松菜のごまあえ 豚汁 りんご	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 練りごま 砂糖 油	人参 小松菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし りんご	621 kcal 25.4 g 2.3 g
20	木		ごはん じゃこ大豆 干草焼き じゃがいもの炒め煮 沢煮椀	牛乳 じゃこ 豚肉 鶏肉 たまご ちくわ(卵不使用) 大豆	米 じゃがいも こんにやく 白ごま でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 葉ねぎ 大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう さやいんげん 干し椎茸	627 kcal 26.9 g 2.3 g
21	金		【なかよし班お別れ給食】 ☆カレーライス コーンサラダ ☆フルーツポンチ	牛乳 豚肉 チーズ	米 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 はちみつ	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 いちご パナナ	590 kcal 22.3 g 1.9 g
25	火		五目ごはん わかさぎのごまがらめ れんこんきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 わかさぎ 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 白ごま でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 さやいんげん れんこん 大根 白菜 ねぎ ごぼう たけのこ 干し椎茸	582 kcal 22.6 g 2.1 g
26	水		ごはん 鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ ひじきのあえもの 根菜汁 国産オレンジ	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 ツナ ちくわ(卵不使用) 油揚げ 大豆 ひじき	米 じゃがいも こんにやく ごま油 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが 大根 もやし ねぎ キャベツ コーン ゆず 国産オレンジ	606 kcal 27.7 g 2.4 g
27	木		☆具だくさんみそラーメン(つけ麺) 小松菜ジャンボきょうざ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉寒天 赤みそ	蒸し中華麺 餃子の皮 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ にら コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご	582 kcal 22.2 g 2.4 g
28	金		ハムチーズサンド 豚肉と野菜のスープ煮 フライドポテト パナナ	牛乳 豚肉 ハム ウィンナー チーズ	丸パン じゃがいも マーガリン 油	人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ 大根 白菜 コーン パナナ	590 kcal 22.6 g 2.1 g

★14日(金)のおはなし給食は、『はらぺこあおむし』より『**カップケーキ**』です。

- ★ 今月のリクエスト給食は4年生、5年生です。
- 14日(金) ☆スパゲティミートソース(5-1)
- 21日(木) ☆カレーライス(4-2)
- ☆フルーツポンチ(5-2)
- 27日(木) ☆具だくさんみそラーメン(4-1)



<2月の平均栄養価>

エネルギー：604 kcal たんぱく質：24.8 g
塩分：2.2 g 脂 質：21.3 g