



&lt;2月の給食目標&gt;

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	こんだて	牛乳	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	ごはん 白ごまと鶏肉のそぼろ 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 さけ ひじき ツナ 豚肉	精白米 粒麦 三温糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも でん粉 車麩	しょうが さやいんげん もやし だいこん 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	569 kcal 27.1 g 19.5 g 2.4 g
3火	【行事食 節分】 いわしのかば焼き丼 ほうれん草と炒り卵の甘酢和え えのきたけのうまみ汁 三色福豆	○	いわし たまご 豆腐 わかめ いり大豆 きな粉	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 ごま じゃがいも さとう グラニュー糖	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉葱 えのきたけ こまつな	574 kcal 26.9 g 20.5 g 2.0 g
4水	マヨコーントースト 花野菜のシチュー セサミ入りマカロニサラダ	○	ハム ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ	パン マヨネーズ 油 ごま じゃがいも 小麦粉 マカロニ オリーブ油 三温糖	コーン クリームコーン 玉葱 パセリ にんじん 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	602 kcal 24.6 g 27.9 g 2.4 g
5木	【郷土料理 石川県】 炊きおこわ ぶりのねぎだれかけ あいませ めった汁 はるみ	○	鶏肉 ぶり 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	精白米 もち米 さつまいも 三温糖 ごま さとう ごま油 油 こんにゃく すだれ麩	ごぼう にんじん しょうが さやえんどう にんにく ねぎ だいこん さやいんげん かぶ れんこん はくさい こまつな はるみ	594 kcal 26.4 g 20.9 g 2.5 g
6金	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 ベーコン 豚肉 ダイスチーズ たまご 大豆 茎わかめ ハム 粉寒天	精白米 粒麦 バター 油 じゃがいも 三温糖 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 コーン ブロッコリー りんごジュース	600 kcal 23.9 g 21.4 g 1.6 g
9月	ごはん さばのから揚げ 小松菜のごま和え わかめのかきたま汁 デコボン	○	さば 豆腐 たまご わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 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 デコボン	586 kcal 24.2 g 21.4 g 1.4 g
10火	セサミバタートースト タラと白菜のクリームスープ 冬野菜とツナのサラダ バナナ	○	飲用牛乳 たら 大豆 レンズまめ 牛乳 豆乳 生クリーム ツナ	パン バター 油 さとう ごま じゃがいも 小麦粉 マカロニ 三温糖	にんじん しめじ はくさい 玉葱 こまつな キャベツ カリフラワー ブロッコリー バナナ	617 kcal 23.1 g 28.7 g 2.2 g
12木	【おはなし給食】 カレーピラフ レバーと大豆のマリアナソース ポテトサラダ ABCマカロニスープ	○	鶏肉 レバー 大豆 ベーコン ウィナー	精白米 粒麦 油 でん粉 油 さとう じゃがいも オリーブ油 マカロニ	にんじん コーン 玉葱 さやいんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ こまつな	642 kcal 25.9 g 20.8 g 2.5 g
13金	ごはん ごま昆布ふりかけ 鱈の照り焼き 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	○	おかか 塩昆布 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 ごま油	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
16月	中華炊き込みごはん えびしゅうまい 中華春雨サラダ 黄花湯(ホワンホワタン)	○	豚肉 たまご 鶏肉 えび ハム 豆腐	精白米 粒麦 ごま油 油 三温糖 ごま でん粉 しゅうまいの皮 はるさめ じゃがいも	干し椎茸 たけのこ にんじん こまつな しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ほうれん草	594 kcal 29.3 g 20.4 g 2.1 g
17火	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 わかさぎ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま こんにゃく じゃがいも ごま油	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
18水	フィッシュバーガー ポテトのハニーサラダ かぶとレンズ豆のスープ煮 バナナ	○	たら フランクフルト 豆腐 レンズまめ	パン 油 小麦粉 米粉 パン粉 でん粉 じゃがいも はちみつ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな 玉葱 かぶ はくさい バナナ	565 kcal 24.7 g 22.1 g 2.1 g
19木	ごはん 厚揚げの肉みそかけ 小松菜とキャベツの炒め物 いろどり汁 みかん	○	生揚げ 鶏肉 みそ ベーコン	精白米 粒麦 油 三温糖 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 しめじ みかん	575 kcal 23.6 g 20.9 g 2.1 g
20金	【6-1&集会リクエスト給食】 ミートソーススパゲティ(集会リクエスト) 野菜チップスサラダ タピオカフルーツポンチ(6-1リクエスト)	○	豚肉 凍り豆腐 大豆	オリーブ油 スパゲッティ 油 小麦粉 さとも 三温糖 さとう タピオカパール	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム トマト缶 れんこん キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 いちご	571 kcal 23.1 g 16.9 g 1.7 g
24火	ごはん わかめの佃煮 ししゃものさざれ焼き 白菜と小松菜のお浸し さつま汁	○	わかめ ししゃも おかか 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま マヨネーズ パン粉 さつまいも こんにゃく	はくさい こまつな にんじん もやし 玉葱 だいこん	568 kcal 23.1 g 18.8 g 2.4 g
25水	煮豚チャーハン レバーの変わり香味だれ 春雨サラダ 中華たまごスープ	○	豚肉 豚レバー 大豆 みそ ハム 鶏肉 たまご	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 油 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	612 kcal 26.6 g 21.6 g 2.4 g
26木	【世界の料理 カナダ】 てづくりメープルパン サーモンと豆のスープ プーティン いちご	○	ベーコン さけ えんどう豆 レンズまめ ひよこまめ チーズ	強力粉 さとう 油 グラニュー糖 メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖	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 コーン いちご	559 kcal 23.8 g 20.1 g 1.9 g
27金	【6-2リクエスト給食】 わかめごはん 鶏肉のから揚げ 切干大根の和え物 じゃが芋と大根のみそ汁 せとか	○	炊き込みわかめ 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ みそ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 油 はるさめ ごま油 さとう じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ 切干しだいこん きゅうり にんじん こまつな 玉葱 だいこん 長ねぎ せとか	594 kcal 22.7 g 18.5 g 2.7 g
※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						588 kcal 25.0 g 20.9 g 2.1 g
～今月の給食から～						栄養価
・3日は【行事食 節分】給食です。節分は豆をまいておにを追い払い、健康に暮らせますように、という願いが込められています。西日本では、節分にいわしを食べる習慣があるそうです。給食では、いわしのかば焼き丼と三色福豆を作ります。						
・12日は【おはなし給食】です。「どこからきたの?おべんとう」から、「ポテトサラダ」を作ります。						