



2月 献立表



| 日 | 牛乳 | 主食 | 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 |
|---------|----|---------------------------|--|---|--|---|--------------------|
| 1 木 | ○ | キャロットライス エビホワイトソース | マセドアンサラダ 野菜と押麦のスープ 果物 (国産オレンジ) | 飲用牛乳, 調理牛乳, 鶏肉, エビ, 生クリーム, チーズ, ポンレスハム, ひよこまめ, ベーコン | 精白米, 粒麦, マーガリン, 油, バター, 小麦粉, じゃがいも, さとう, 押麦 | にんじん, 玉葱, かぶ, マッシュルーム, コーン, パセリ, きゅうり, セロリ, キャベツ, オレンジ | 890 kcal 31.1 g |
| 2 金 | ○ | 【SDGs給食: 行事食節分】 鯛の蒲焼き井 | すまし汁 お麩と大豆のきな粉かりんとう | 飲用牛乳, いわし, 鶏肉, かまぼこ, 豆腐, ワカメ, 大豆, きな粉 | 精白米, 粒麦, でん粉, さとう, ごま, 油, 麩, バター | しょうが, だいこん, にんじん | 905 kcal 31.7 g |
| 5 月 | ○ | ☆3-4リクエスト給食 坦々つけ麺 | ニギスのから揚げ 海藻サラダ | 飲用牛乳, 豚肉, 豆乳, みそ, にぎす, 海藻ミックス | ラーメン, さとう, 練りごま, 小麦粉, でん粉, 油, ごま | もやし, にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 椎茸, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉葱 | 741 kcal 36.5 g |
| 6 火 | ○ | ご飯 | ひじき入り卵焼き 小松菜のそぼろ和え 呉汁 果物 (甘平) | 飲用牛乳, 鶏肉, ひじき, たまご, えび, 大豆, みそ, 豆腐, ワカメ | 精白米, 粒麦, 油, さとう, ごま, じゃがいも | にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, キャベツ, さとう, しょうが, だいこん, えのきたけ, ねぎ, カンペイ | 723 kcal 30.9 g |
| 7 水 | ○ | カレーピラフ | スパイシーポテト 冬野菜スープ 果物 (みかん) | 飲用牛乳, 鶏肉, ハム, エビ, ウィンナー | 精白米, 粒麦, 油, じゃがいも | しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, パプリカ, コーン, マッシュルーム, セロリ, れんこん, ごぼう, かぶ, ぶなしめじ, ブロッコリー, カリフラワー, みかん | 719 kcal 22.5 g |
| 8 木 | ○ | 鶏野菜あんかけ丼 | キャベツの梅肉和え 味噌汁 (南瓜・生揚げ・玉葱) | 飲用牛乳, 鶏肉, かつお節, 生揚げ, みそ | 精白米, 粒麦, 油, さとう, でん粉 | しょうが, にんじん, たけのこ, はくさい, ねぎ, こまつな, 梅, キャベツ, きゅうり, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ, かぼちゃ | 704 kcal 30.1 g |
| 9 金 | ○ | ダブルサンド (ツナサンド・ジャムサンド) | クラムチャウダー ブロッコリーとポリポリ大豆サラダ 果物 (バナナ) | 飲用牛乳, 調理牛乳, まぐろ缶, ベーコン, 鶏肉, あさり, 豆乳, レンズまめ, 粉チーズ, 生クリーム, ハム, 大豆 | 食パン, 胚芽食パン, マヨネーズ (卵無), 小麦粉, じゃがいも, コーンスターチ, 油, でん粉, さとう | いちごジャム, 玉葱, きゅうり, セロリ, にんじん, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, パプリカ, バナナ | 707 kcal 32.7 g |
| 13 火 | ○ | ご飯 | レバーのアーモンド揚げ もやしのおかか和え 味噌汁 (里芋・油揚げ・小松菜) 果物 (りんご) | 飲用牛乳, 豚レバー, かつお節, 油揚げ, みそ | 精白米, 粒麦, でん粉, 油, じゃがいも, さとう, アーモンド, ごま, さといも | しょうが, にんにく, パプリカ, ピーマン, 油, にんじん, キャベツ, もやし, コーン, レモン, 玉葱, ねぎ, こまつな, りんご | 705 kcal 27.7 g |
| 14 水 | ○ | スパゲティミードビーンズ | 玉葱サラダ チョコレートケーキ | 飲用牛乳, 調理牛乳, 豚肉, 大豆, たまご, 生クリーム | スパゲッティ, 油, さとう, バター, 小麦粉, チョコレート | にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, コーン | 881 kcal 31.5 g |
| 15 木 | ○ | ご飯 | さばの竜田揚げ 小松菜と油揚げの胡麻和え かきたま汁 果物 (スイートスプリング) | 飲用牛乳, サバ, 油揚げ, 豆腐, かまぼこ, たまご, ワカメ | 精白米, 粒麦, でん粉, 油, ごま, さとう | しょうが, こまつな, もやし, にんじん, 玉葱, 椎茸, スイートスプリング | 782 kcal 33.3 g |
| 16 金 | ○ | コーンごはん | ハーベキューチキン ひよこ豆サラダ 白玉フルーツサイダーポンチ ☆2-4リクエスト給食 | 飲用牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, ハム, 豆腐 | 精白米, 粒麦, バター, 小麦粉, さとう, 油, 白玉粉 | コーン, にんじん, パセリ, にんにく, りんご, 玉葱, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, 桃缶, バイン缶, みかん缶 | 815 kcal 30.3 g |
| 19 月 | ○ | ご飯 | 揚げだし豆腐の卵あん 小松菜としらすのお浸し ピリ辛胡麻味噌汁 果物 (国産オレンジ) | 飲用牛乳, 豆腐, たまご, しらす, かつお節, みそ | 精白米, 粒麦, でん粉, 小麦粉, さとう, 油, こんにやく, ごま, じゃがいも | ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, こんにやく, ごぼう, だいこん, オレンジ | 740 kcal 28.3 g |
| 20 火 | ○ | 回鍋肉飯 | 粟米湯 開口笑 はて?どんな給食? 何て読むかわかるかな?? | 飲用牛乳, 調理牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉, たまご | 精白米, 粒麦, でん粉, 油, 小麦粉, さとう | にんにく, しょうが, 玉葱, たけのこ, キャベツ, ピーマン, にんじん, コーン, こまつな, ムコーン缶 | 833 kcal 29.1 g |
| 21 水 | ○ | わかめご飯 | いか磯辺揚げ ハリハリサラダ かみなり汁 果物 (せとか) | 飲用牛乳, ワカメ, イカのり, ハム, 豆腐, 豚肉 | 精白米, 粒麦, ごま, 小麦粉, さとう, 油, じゃがいも | 切干大根, きゅうり, にんじん, もやし, ごぼう, はくさい, ぶなしめじ, こまつな, せとか | 734 kcal 31.6 g |
| 22 木 | ○ | 丸パン | カレーシチュー コールスローサラダ アーモンドキャラメルポテト | 飲用牛乳, 豚肉, レンズまめ | 丸パン, 油, じゃがいも, 小麦粉, さとう, さつまいも, バター, アーモンド | 玉葱, にんにく, しょうが, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, コーン, パセリ | 757 kcal 26.9 g |
| 26 月 | ○ | チョコがけココアoppo | 豚肉の洋風煮 じゃがいものハニーサラダ 果物 (いちご) | 飲用牛乳, ベーコン, 豚肉, レンズまめ, フランクフルト | ココアパン, アーモンド, チョコレート, 油, じゃがいも, はちみつ | セロリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, かぶ, きゅうり, いちご | 739 kcal 25.0 g |
| 27 火 | ○ | こぎつねごはん | 香ばし焼きししゃも もやしとワカメの辛子和え 味噌汁 (じゃが芋・玉葱・小松菜) | 飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, ちくわ, ワカメ, みそ | 精白米, 粒麦, さとう, マヨネーズ (卵無), ごま, じゃがいも | にんじん, さやえんどう, キャベツ, きゅうり, もやし, えのきたけ, 玉葱, ねぎ, こまつな | 736 kcal 34.5 g |