



2月給食献立表



日	曜日	行事	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	家で食べよう	献立メモ
3	月	節分の日 給食	麦ごはん	○	いわしの味噌ごま焼き 五目きんぴら きのこのおろし汁	715	30.6	 いも類 乳製品	節分にちなんで大豆、いわしを使った献立です。今夜は炒り豆で、「福は内！鬼は外！」と豆まきをして、鬼を追い出しましょう！
4	火		ガーリックトースト	○	さつま芋のフレンチサラダ 白菜のクリーム煮	865	28.3	 きのこ類 淡色野菜	ガーリックトーストは、にんにくをみじん切りしてマーガリン等と混ぜたスプレッドを手作りして食パンに塗り、オーブン焼きして提供します。シンプルですが、人気のあるトーストです。
5	水	区中研 45分授業 3年なし	マーボー豆腐丼	○	大豆もやしの和え物 中華風コーンスープ	903	38.5	 魚類 いも類	マーボー豆腐丼は、みじん切りにした、椎茸・たけのこ・にんじん・玉ねぎ・ねぎなどをじっくり煮込んで作ります。ごはんにたっぷりとかけて頂きましょう。3年生は給食なしです。
6	木		麦ごはん	○	竹輪の二色揚げ（加、のり） 小松菜とキャベツのおかか和え とりどり汁	715	27.6	 きのこ類 乳製品	4切りにした竹輪を二色の揚げ物にして提供します。カレー味とおおのり味です。どちらも香りと色が楽しめますね。温かい汁物と共に！
7	金	専門委員会	チリソースあんかけ 焼きそば	○	きゅうりの華風あえ キャラメルポテト★	831	29.4	 緑黄色野菜 大豆・豆製品	チリソース味のあんかけ焼きそばは、野菜がたっぷり取れる献立です。キャラメルポテトは、さつまいもを油で揚げ、手作りのキャラメルをからめます。
10	月	3年なし	クロックムッシュ	○	もやしのゴマだれサラダ 鶏ときのこのブラウンシチュー くだもの（いちご）	801	38.3	 卵類 緑黄色野菜	「クロックムッシュ」は、ハムとチーズを挟んだトーストです。余談ですが、ここへ目玉焼きを挟むと「クロックマダム」という名になります！3年生は給食なしです。
12	水		クッパ	○	れんこんの子チミ 海藻サラダ くだもの（ぼんかん）	873	27.9	 大豆・豆製品 魚類	クッパは、ごはんスープをかけた雑炊のようなものです。ごはん熱々のスープをたっぷりかけて頂きましょう！
13	木		麦ごはん	○	豚肉の生姜焼き 野菜のさっぱり和え かぼちゃのみそ汁	769	31.1	 卵類 海そう	かぼちゃは、ビタミンを多く含んでいるのが特徴です。よく、煮物・揚げものにして食べますが、今日はみそ汁に入れます。温まろう～♪
14	金	セレクト 給食	生パスタの 森のきのこソース	○	れんこんチップサラダ A チョコレートブラウニー★ B ミルクチョコレートプリン	A899 B894	A26.4 B27.0	 いも類 魚類	2月14日はバレンタインデーです。給食室からチョコレートを使ったデザートプレゼントです♪今回はセレクトデザートにしました。
17	月		ハムピラフ	○	チキンピカタ★ コーンとポテトのスープ グレープ寒天ポンチ★	747	33.6	 淡色野菜 海そう	ハムピラフは、人参・玉ねぎ・ハム・グリーンピースが入ったピラフです。ピカタとは、チーズが入った衣をまぶし焼いたイタリア料理です。
18	火	郷土料理 愛媛県	たこめし	○	瀬戸揚げ ひじきの和風サラダ せっか汁	775	33.9	 緑黄色野菜 乳製品	瀬戸内海に面し、海の幸が多く取れる愛媛県の郷土料理です。たこめしは「たこ」を煮て、その煮汁を炊飯に使って作ります。
19	水		ダイスチーズパン	○	ひよこ豆のサラダ ビーフシチュー★ くだもの（いちご）	839	31.0	 海そう 淡色野菜	ビーフシチューは年に1回しか登場しないスペシャルメニューです！牛肉を炒めて、たっぷりの赤ワインでじっくり煮込んで作ります♪
20	木	3年生 応援給食	みそ“勝”丼★	○	土佐漬け すまし汁 くだもの（デコボン）	894	30.9	 魚類 きのこ類	3年生の応援給食です！みそカツ（勝つ）を食べ、受験に勝ってください！試験の日は特に、朝ごはんをしっかり食べましょう。
21	金	3年生 給食なし	しめじとツナの混ぜごはん	○	親子焼き もやしと小松菜のおかか和え 冬野菜汁	815	34.8	 海そう くだもの	しめじとツナの混ぜごはんは、しめじ・ツナ・かまぼこ・ねぎ・人参が入っています。ツナの原料はピンナガマグロで、「シーチキン」とも言われます。3年生は給食なしです。
25	火	食育給食	ひじきごはん	○	ホキのスパイス揚げ★ じゃがいものごまあえ ほうれん草のみそ汁	778	33.0	 乳製品 卵類	遅くなりましたが、食育の給食です。毎月19日は食育の日です。豆類、ごま・種実類、わかめ・海藻類、野菜類、魚類、しいたけ・きのこ類、芋類が全て入った献立です。
26（水）～27日（木）は定期考査のため給食がありません。ご家庭で昼食のご用意をお願いいたします。									
28	金	定期考査 3日目	韓国風すき焼き丼	○	トックスープ 焼きリンゴ	915	32.9	 魚類 海そう	韓国風すき焼き丼は、肉と野菜を甘辛く調味したものを、ごはんにかけて。豆板醤の辛みをマヨネーズがマイルドにします。

★都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ★は3年生のリクエスト給食メニューです。
 ☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任・栄養士までご相談ください。
 ※ご家庭で昼食のご用意をお願いいたします。
 ☆26日（水）～27日（木）は定期考査のため給食がありません。
 ☆3年生は、2月5日（水）、10日（月）、21日（金）は受験関係のため、給食がありません。