

2月 給食献立表

日	主食	牛乳	副菜〔おかず〕	赤のなかま ちにく 血や肉になる	緑のなかま からだ ちようし ととの 体の調子を整える	黄のなかま ねつ ちから 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	あぶらあげのにくづめやき ひじきのごもくに はくさいのみそしる	あぶらあげ,とりにく,チーズ ひじき,ちくわ あつあげ,みそ	たまねぎ,えのきたけ,たけのこ にんじん,えだまめ しめじ,にんじん,はくさい	ひまわり油,しらたき,さとう ごはん	646 kcal 27.4 g 23.9 g 2.2 g
2火	ソフトめん (少なめ)	○	小いわしのからあげ ちぐさあえ みそラーメンじる ふくまめ	まいわし たまご ぶたひきにく,やきぶた,なると,みそ だいた	キャベツ,こまつな しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,もやし,コーン	ひまわり油 はるさめ,ひまわり油,さとう,ごま ひまわり油,バター ソフトラーメン	626 kcal 26.5 g 21.0 g 2.5 g
3水	ごはん	○	すきやきふうに きゃべつのごまふうみあえ いりいりこ くだもの(いよかん)	ぶたにく,やきどうふ やきのり いりこ	たまねぎ,えのきたけ,はくさい,ねぎ キャベツ,きゅうり,レモン	ひまわり油,しらたき,さとう ごま油 ごはん	543 kcal 25.3 g 13.4 g 1.3 g
4木	コッペパン	○	さくさくみのむし(ささみとポテトのからあげ) ひじきとチーズのサラダ わかめスープ 【5.6年生は給食がありません】	ささみ ひじき,ハム,チーズ かまぼこ,わかめ	しょうが キャベツ,にんじん たまねぎ,えのきたけ,ほうれんそう	でんぷん,じゃがいも,ひまわり油 ひまわり油,さとう コッペパン	660 kcal 28.2 g 23.6 g 3.7 g
5金	ごはん	○	ポークカレー はなほうれんそう おかしなめだまやき (↑ももかんとあんになゼリーのデザート)	ぶたにく,スキムミルク たまご ぎゅうにゅう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご,パセリ もやし,ほうれんそう,こまつな ももかんづめ	ひまわり油,じゃがいも,バター,こむぎこ あん,にんどうふ ごはん	658 kcal 21.2 g 18.4 g 1.5 g
8月	ごはん	○	かれないのちゅうかに バンバンジーサラダ ちゅうかなめこスープ	かれない ささみ かまぼこ,とうふ,たまご	しょうが,にんにく きゅうり,キャベツ,しょうが ねぎ,しょうが,にんじん,なめこ,チンゲンサイ	さとう,ごま油 ねりごま,ごま,さとう ごはん	551 kcal 30.1 g 13.8 g 2.3 g
9火	ソフトめん (少なめ)	○	まっちゃんミルクピーズ コールスローサラダ ミートソース	だいた,コンデンスミルク,きなこ クリームチーズ ぶたひきにく,こおりとうふ,チーズ	キャベツ,にんじん,コーン にんにく,たまねぎ,にんじん,パセリ,トマト	でんぷん,ひまわり油,さとう マヨネーズ ひまわり油,バター,小麦粉 ソフトめん	756 kcal 26.0 g 30.4 g 1.9 g
10水	ごはん	○	こおりとうふのふくめに ゆきんこサラダ だまこなべ	こおりどうふ カテージチーズ とりにく	キャベツ,にんじん,コーン ごぼう,またけ,にんじん,はくさい,ねぎ	さとう ひまわり油 だまこもち ごはん	604 kcal 22.0 g 14.7 g 1.8 g
12金	キムタク ごはん	○	とりささみのレモンソースがけ わかめとツナのサラダ とんじる くだもの(ぼんかん)	ささみ わかめ,ツナ ぶたにく,とうふ,みそ ぶたにく	レモン キャベツ,きゅうり,レモン ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ にんじん,はくさい,キムチ,たくあん,ぼんかん	でんぷん,ひまわり油,さとう ひまわり油,こんにゃく,じゃがいも ごはん,ひまわり油	727 kcal 36.6 g 24.3 g 3.0 g
15月	ごはん	○	てっぱんハンバーグ きゃべつのおさづけ からみとうふじる	ぶたひきにく,とうふ,たまご とりにく,とうふ,みそ	たまねぎ,えのきたけ キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,たくあん たまねぎ,にんじん,えのきたけ,はくさい,にら	ひまわり油,パン粉,さとう ひまわり油,ごま油 ごはん	657 kcal 28.7 g 22.4 g 2.5 g
16火	ソフトめん	○	だいたとiriこのあげに いとかんてんのサラダ ちゃんぼんうどんじる	だいた,いりこ かんてん ぶたにく,いか,えび,かまぼこ,とうにゅう	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン しょうが,たまねぎ,もやし,にんじん,キャベツ,きくらげ,さやえんどう	でんぷん,ひまわり油,さとう,ごま ひまわり油,さとう ひまわり油 ソフトめん	613 kcal 28.4 g 16.0 g 2.2 g
17水	はつがげん まいごはん	○	ほっけのからあげ うのはなサラダ くるまふのみそしる くだもの(オレンジ)	ほっけ だいた,おから,ツナ みそ,わかめ	キャベツ,みずな たまねぎ,にんじん,はくさい オレンジ	ひまわり油 マヨネーズ 車ふ ごはん	665 kcal 26.2 g 23.9 g 1.3 g
18木	しょくパン	○	スペインオムレツ かいそうサラダ ABCスープ いちごジャム	ベーコン,たまご かいそう とりにく	たまねぎ,えだまめ キャベツ,きゅうり,にんじん たまねぎ,パセリ,にんじん,えのきたけ,チンゲンサイ	オリーブ油,じゃがいも,さとう ひまわり油,さとう ひまわり油,マカロニ しょくパン	648 kcal 25.8 g 20.6 g 3.1 g
19金	ごはん	○	おいだれやきとり こまつなのごまあえ のざわないかすじる	とりにく,みそ みそ 凍り豆腐,みそ	にんにく,たまねぎ,りんご,ねぎ こまつな,キャベツ,にんじん にんじん,だいこん,はくさい,のざわなづけ,ねぎ	中ざら糖 ごま,さとう さとう,こんにゃく ごはん	613 kcal 25.2 g 18.7 g 2.3 g
22月	ごはん	○	あつあげのにんじんみそ とらねこふりかけ じゃがいものみそしる くだもの(いちご)	あつあげ,みそ たまご,ツナ,かつおぶし,のり あぶらあげ,みそ	にんじん えのきたけ,にんじん,ねぎ,こまつな いちご	さとう ひまわり油,さとう じゃがいも ごはん	634 kcal 25.1 g 21.7 g 1.1 g
24水	ごはん	○	チキンソースかつ きゃべつソテー ゆしとうふじる	とりにく,たまご あぶらあげ,ゆしとうふ,みそ	キャベツ,コーン,にんじん ごぼう,にんじん,だいこん,チンゲンサイ,ねぎ	こむぎこ,パン粉,ひまわり油,さとう ひまわり油 ひまわり油 ごはん	666 kcal 29.0 g 20.7 g 2.5 g
25木	ホット ドッグ	○	わかめとだいこんのサラダ こめこコーンポタージュ フランクフルト	わかめ,ツナ ぎゅうにゅう,とうにゅう,なまクリーム フランクフルト	レモン,だいこん,チンゲンサイ,にんじん たまねぎ,にんじん,コーン,しょうが,パセリ	さとう バター,米粉 こっぺぱん	680 kcal 24.4 g 28.6 g 3.6 g
26金	ごはん	○	しろみさかなのトマトソースがけ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ はくさいのスープ	たら,こおりどうふ とりにく	にんにく,しょうが きりぼしだいこん,にんじん,キャベツ,きゅうり しょうが,パセリ,たまねぎ,にんじん,はくさい	でんぷん,ひまわり油,オリーブ油,さとう マヨネーズ,ごま ごはん	639 kcal 23.9 g 22.8 g 2.1 g

