

2月学校給食献立予定表

日曜	献立名	おもな材料						栄養量				
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をとどのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1 火	ごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃが芋	油 ドレッシング	833	25.1	21.7	3.0	
2 水	きなこ揚げパン 牛乳 ツナサラダ 白ごま坦うどん アセロラゼリー	鶏肉 きな粉 ちくわ 油揚げ みそ まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ 大根 キャベツ 枝豆 きゅうり にんにく しょうが とうもろこし	パン うどん 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング ごま	881	32.9	33.1	3.9	
3 木	★節分★ 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 即席漬け 福豆 うずら卵入り豚肉の大根の煮物	いわし 豚肉 うずら卵 大豆	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	白菜 大根 しいたけ しょうが 梅	米 麦 砂糖	油	824	35.5	23.6	2.2	
いわしと福豆の節分献立。いわしには、独特のおいがあり、食べることでいわしのおいが嫌いな鬼を追い払うと言われています。												
4 金	ごはん 牛乳 与一君餃子3個 もやしと大豆のナムル 回鍋肉	豚肉 大豆 なると みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	もやし キャベツ だけのこと 玉ねぎ	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ラー油 ドレッシング	852	31.5	24.2	2.4	
7 月	二色丼(肉そぼろ 炒り卵) 牛乳 ほうれん草のごまあえ のっぺい汁	豚肉 卵 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう 大根 なめこ しょうが ねぎ	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	811	33.6	25.3	2.6	
8 火	ごはん 牛乳 プリの照り焼き スキー汁 切り干し大根のベーコン煮 みかん	フリ 豆腐 ベーコン さつま揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	大根 枝豆 ごぼう ねぎ しいたけ みかん	米 さつま芋 砂糖		867	37.8	24.5	2.7	
新潟県の郷土料理「スキー汁」です。新潟県上越市は、日本で初めてスキーが伝えられた地です。短冊切りの野菜はスキー板を表しています。												
9 水	ビスキュイトースト 牛乳 フレンチサラダ ABCスープ	卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ レモン	食パン マカロニ じゃが芋 砂糖	バター アーモンド 油	850	28.7	32.0	2.9	
10 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ しもつかれ かきたま汁	鶏肉 鮭 卵 大豆 なると 油揚げ	牛乳	にんじん にら	大根 たまご茸 しょうが にんにく	米 麦 でん粉 米粉	油	873	36.0	29.9	2.5	
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 春菊のおひたし チョコタルト かんぴょうのすまし汁	鶏肉 卵 なると かまぼこ 凍り豆腐	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	玉ねぎ グリーンピース もやし しめじ かんぴょう	米 砂糖 チョコタルト	油 ごま	886	31.8	27.8	3.1	
15 火	ごはん 牛乳 メンチカツ 和風サラダ 豚汁	豚肉 ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし 大根 キャベツ ねぎ ごぼう 白菜	米 じゃが芋	油 ごま油	814	29.1	24.1	2.9	
16 水	丸パン 牛乳 ハンバーグマトソースがけ 花野菜サラダ さつまいものシチュー	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ カリフラワー とうもろこし	パン さつま芋 砂糖	油 ドレッシング	821	35.8	29.2	3.6	
17 木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ひじきと大根の酢醤油あえ 白菜のみそ汁 県産ヨーグルト	さば 生揚げ みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん	大根 きゅうり 枝豆 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖	油	853	28.1	26.9	2.7	
18 金	ごはん 牛乳 納豆 れんこんサラダ 肉じゃが いやかん	納豆 牛肉	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ とうもろこし しょうが いやかん	米 じゃが芋 砂糖	油	877	28.7	25.9	1.5	
21 月	カレーピラフ 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ	豚肉 ウィンナー ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし 大根 キャベツ	米 じゃが芋	油 バター	796	24.4	29.1	3.2	
22 火	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 春雨サラダ 豆腐チゲ	豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし 白菜 えのき しょうが にんにく	米 しゅうまいの皮 春雨 砂糖	ごま ごま油	799	35.2	22.0	3.1	
24 木	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮(タルタル) ほうれん草ののりあえ ざぶ汁	鶏肉 さつま揚げ 生揚げ かまぼこ	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	キャベツ もやし 大根 しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 タルタルソース ごま油 ごま	868	31.6	26.1	2.4	
宮崎県発祥の鶏肉料理「チキン南蛮」です。揚げたチキンにタレが絡めてあります。タルタルソースをかけて食べましょう。												
25 金	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き うどのきんぴら 鶏ちゃんこ汁	ほっけ 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん 大根の葉	うど 大根 白菜 ねぎ えのき しょうが にんにく	米 でん粉 砂糖	油 ごま油	770	33.2	23.0	3.0	
28 月	ごはん 牛乳 中華丼の具 ナムル 杏仁フルーツあえ	豚肉 あさり いか えび うずら卵	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく みかん ハイナッフル	米 でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま 杏仁豆腐	770	29.0	19.2	2.2	
計18回						栄養量		今月の平均	836	31.5	25.9	2.7
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。								目標栄養量	830	34.2	23.1	2.5 未満

