



# 2月の給食献立予定表



日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
1 木	牛乳 おろし <sup>どん</sup> ぶた <sup>たまご</sup> 丼 えびとう <sup>はるさめ</sup> ずら <sup>たまご</sup> 卵の春雨スープ くだもの	牛乳 ぶた肉 うずら卵 えび	米 ごま油 砂糖 ごま でんぶん はるさめ	にんにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ しょうが はくさい えのきたけ かぶ はるみ	576kcal 24.5g 2.0g	小魚 
2 金	【行事食 節分】 牛乳 節分ごはん いわしのから揚げ <sup>あ</sup> 〜ごま <sup>す</sup> 酢 <sup>す</sup> かけ〜 ゆかりあえ みそ汁 <sup>しる</sup>	牛乳 とり肉 油揚げ こんぶ 煎り大豆 みそ いわし 豆腐 わかめ	米 砂糖 でんぶん 米粉 米油 ごま じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ゆかり はくさい ねぎ	646kcal 29.9g 2.4g	乳製品 
5 月	牛乳 じゃこと <sup>えだまめ</sup> 枝豆のごはん さつまいもの <sup>しお</sup> 塩 <sup>ふう</sup> けん <sup>ふう</sup> び <sup>ふう</sup> 風 チキングリル <sup>わふう</sup> 〜和風オニオンソース <sup>しる</sup> 〜 とん汁	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 ぶた肉 豆腐 みそ	米 はちみつ 米油 さつまいも 砂糖 ごま油	えだまめ しょうが たまねぎ りんご だいこん にんじん しめじ ねぎ こまつな こんにゃく	666kcal 29.2g 2.1g	たまご 
6 火	牛乳 ピザトースト ポトフ くだもの	牛乳 ツナ チーズ ぶた肉 ベーコン ウィンナー	食パン 米油 砂糖 さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 コーン キャベツ にんじん かぶ ぼんかん	590kcal 27g 2.4g	ナッツ類 
7 水	牛乳 ごはん 魚の <sup>さかな</sup> 香草 <sup>こうそう</sup> パン <sup>こ</sup> 粉 <sup>こ</sup> 焼き ポテト <sup>い</sup> 入り <sup>こと</sup> きん <sup>じ</sup> ぴら お事汁	牛乳 マトウダイ みそ チーズ ぶた肉 あずき	米 パン粉 米油 砂糖 ごま油 じゃがいも さといも	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん こんにゃく	620kcal 29.1g 1.7g	藻類 
8 木	牛乳 パセリライス ぶた肉の <sup>にく</sup> 赤 <sup>あか</sup> ワイン <sup>ふうみ</sup> 風味 シャキシャキ <sup>うめ</sup> 梅 <sup>とうにゅう</sup> サラダ 豆乳スープ	牛乳 ぶた肉 のり ベーコン 豆乳	米 米油 オリーブ油 ごま油 砂糖	パセリ りんご たまねぎ コーン マッシュルーム 切干大根 にんじん もやし きゅうり 梅肉 こまつな	620kcal 27.4g 2.4g	小魚 
9 金	牛乳 麦 <sup>むぎ</sup> ごはん いかの <sup>こうみや</sup> 香味 <sup>こうみや</sup> 焼き かぶのおかかあえ ピリ <sup>から</sup> 辛 <sup>から</sup> ツナ <sup>から</sup> じゃが	牛乳 いか かつお節 ぶた肉 ツナ	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが かぶ キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース こんにゃく	580kcal 27g 2.0g	豆類 
13 火	乳酸菌飲料 <sup>にゅうさんきんいんりょう</sup> （アシドミルク） ナポリタンスパゲッティ さつまいも <sup>い</sup> 入り <sup>い</sup> ココアパン ハニーサラダ	飲むヨーグルト 牛乳 ベーコン ぶた肉 たまご	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 小麦粉 米油 さつまいも はちみつ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	617kcal 21.4g 2.0g	魚類 
14 水	【給食委員会のアンケート給食①】牛乳 チキンカレーライス 海藻 <sup>かいそう</sup> サラダ くだもの	牛乳 とり肉 海藻ミックス	米 米油 じゃがいも 小麦粉 バター 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ だいこん りんご セロリー	641kcal 19.5g 1.8g	たまご 
15 木	牛乳 わかめごはん 里 <sup>さといも</sup> 芋 <sup>さといも</sup> といかの <sup>にもの</sup> 煮 <sup>にもの</sup> 物 ひよこ豆 <sup>まめ</sup> の <sup>あ</sup> から <sup>あ</sup> 揚げ 甘 <sup>あま</sup> 酢 <sup>あ</sup> あえ	牛乳 わかめ いか とり肉 ひよこまめ	米 砂糖 さといも でんぶん 米油	にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく	591kcal 25.6g 2.0g	緑黄色野菜 

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
16金	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ししゃもの南部焼き ナムル	牛乳 ぶた肉 みそ テンメンジャン 豆腐 ししゃも	米 米油 砂糖 ごま でんぷん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ いらもやし こまつな	673kcal 30g 1.9g	たまご 
20火	牛乳 こぎつねごはん 魚の塩こうじ焼き 野菜のごまあえ しろふき大根のそぼろあんかけ	牛乳 とり肉 油揚げ 銀さけ	米 砂糖 米油 ごま ごま油 でんぷん	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ ねぎ はくさい もやし	642kcal 32.8g 2.1g	豆類 
21水	【給食委員会のアンケート給食②・6年生のリクエス トメニュー】牛乳 ごはん シャンボ揚げぎょうざ 糸寒天と野菜のあえもの すまし汁	牛乳 ぶた肉 糸寒天 豆腐 わかめ	米 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 米油 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ いらもやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ	605kcal 21.6g 1.7g	乳製品 
22木	牛乳 しょうゆ茶飯 おでん わかめ入りおひたし くだもの	牛乳 こんぶ 生揚げ がんもどき 焼き竹輪 さつま揚げ うずら卵 わかめ	米 ごま油 ごま	だいこん にんじん キャベツ こまつな こんにゃく デコボン	573kcal 26.3g 3.0g	いも類 
26月	牛乳 ごはん かつおでんぶ ひつつみ汁 ひじきと大豆いりたまご焼き 大根の甘酢あえ	牛乳 粉かつお とり肉 ひじき 大豆 たまご 油揚げ	米 砂糖 ごま 米油 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり はくさい まいたけ ねぎ こまつな	610kcal 28.3g 2.0g	小魚 
27火	【ウクライナ料理】牛乳 パンプーシュカ(パソのガ-リックオイル焼き) ボルシチ シャキシャキポテトサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 ベーコン	胚芽パン 米油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ セロリー にんじん キャベツ ビーツ きゅうり いちご	578kcal 23.5g 2.2g	ナッツ類 
28水	【給食委員会のアンケート給食③】野菜ジュース えびピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ チョコチップ入りカップケーキ	とり肉 えび ぶた肉 金時豆 ベーコン たまご 牛乳	米 米油 砂糖 バター 小麦粉 チョコチップ	野菜ジュース(アップル&キャロット) にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 キャベツ えのきたけ セロリー こまつな	695kcal 19.4g 2.0g	大豆製品 
29木	牛乳 きび入りごはん 魚のごまみそ焼き 煮びたし 白菜のそぼろ汁	牛乳 さば みそ わかめ 油揚げ かつお節 とり肉 豆腐	米 もちぎび 砂糖 ごま でんぷん	キャベツ にんじん まいたけ はくさい しょうが ねぎ こまつな	623kcal 26.5g 1.7g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。  
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。





