



# 2月分学校給食献立表



日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 E値キ- kcal たんぱく質g	家庭で とってほし い食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	さいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをとのえる)		
2	月	ごはん		ごはん		24.1	魚介類 いも類
		キムチなべ	ぶたにく どうふ むぎみそ あかみそ	マロニー	キャベツ ほうさいキムチ にんじん えのきたけ たまねぎ にら		
		やさいのごまずあえ	チキンハム	ごま さとう	こまつな もやし にんじん	15.7	
		ぎゅうにゅう ぼんかん	ぎゅうにゅう	ぼんかん			
<b>節分献立</b>							
3	火	コッペパン		パン		31.9	果物 きのこ類
		くじらのアングレーズ	くじら	かたくりこ あぶら さとう パンこ			
		むぎとやさいのスープ	どりにく	おのおき じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん どうもろこし ほうれんそう	20.1	
ぎゅうにゅう せつぶんまめ	ぎゅうにゅう だいず	さとう					
4	水	小ごはん		ごはん		23.2	海藻類 卵
		ちゃんこうどん	どりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん	にんじん だいこん ほうさい ほうれんそう ねぎ		
		きんぴらごぼう	ぶたにく	ごま さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん さやいんげん	16.3	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
5	木	たてわりパン		パン		26.9	野菜 果物
		カレービーンズ	ぎゅうにく だいず	カレールー あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ		
		クリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら ポタージュルウ	たまねぎ にんじん ほうさい	25.1	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
6	金	ごはん		ごはん		25.1	種実類 海藻類
		さんまのみぞれに いわくにわかだいのつけもの	さんまのみぞれに いわくにわかだいのつけもの		いわくにわかだいのつけもの		
		ちくぜんに	どりにく こうどうふ	こんにやく さといも あぶら さとう	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん	21.3	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
<b>6年3組リクエスト献立</b>							
9	月	わかめごはん	わかめ	ごはん		27.6	魚介類 いも類
		チキンチキンれんこん	どりにく	かたくりこ あぶら さとう	れんこん えだまめ		
		かきたまじる	どうふ たまご	かたくりこ	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうさい ねぎ	18.2	
ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう		みかん				
10	火	コッペパン		パン		23.2	豆・豆製 品 きのこ類
		ミートボールのケチャップに ゆずきサラダ	ミートボール	マカロニ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう		
		ぎゅうにゅう	ツナ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん ながとけずきちしゅう	18.2	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
12	木	たてわりパン		パン		25.3	魚介類 果物
		じゃがいもとベーコンのサラダ	ベーコン	じゃがいも バター	えだまめ		
		どりにくどほくさいのスープ	どりにく	はるさめ あぶら	にんじん たまねぎ ほうさい ねぎ	24.8	
ぎゅうにゅう スライスチーズ	ぎゅうにゅう チーズ						
13	金	ぶたにくときのこのカレーライス (ごはん ぶたにくときのこのカレーシチュー)	ぶたにく だいず しろいんげんまめ	ごはん		22.1	卵 海藻類
		ブロッコリーのサラダ	ローズハム	じゃがいも バター はくりきこ あぶら	にんじん たまねぎ しめじ にんにく すりりんご		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま あぶら さとう	ブロッコリー キャベツ	19.6	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
16	月	ごはん		ごはん		23.0	種実類 果物
		いわしのしょうがに そくせきつけ あいしようにる	いわしのしょうがに くわかめ	せとう ごま みずあめ	キャベツ きゅうり		
		ぎゅうにゅう	ベーコン どうふ ぎゅうにゅう むぎみそ	さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	21.6	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
17	火	コッペパン リンごジャム		パン リンごジャム		25.4	緑黄色野 菜 魚介類
		ポトフ	どりにく ワインナー ひよこまめ	じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん		
		ひじきとツナのサラダ	ひじき ツナ チーズ	ごま マヨネーズ	きゅうり にんじん	20.7	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
18	水	おやこどんぶり (ごはん おやこどんのぐ)	どりにく たまご	ごはん		24.3	いも類 豆・豆製 品
		もやしす	かまぼこ	ごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごま さとう	もやし にんじん きゅうり	18.4	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
19	木	小コッペパン		パン		24.4	海藻類 果物
		ナポリタンスパゲティ	ポークウインナー ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム		
		ハムとやさいのソテー	チキンハム	あぶら	こまつな もやし どうもろこし	19.1	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
<b>6年2組リクエスト献立</b>							
20	金	キムタクごはん	ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう	ほうさいキムチ たくあん	20.9	豆・豆製 品 小魚
		どりのからあげ	どりにく	あぶら かたくりこ こめこ	にんにく しょうが		
		ABCスープ	ベーコン	ABCマカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	21.2	
ぎゅうにゅう いちご	ぎゅうにゅう		いちご				
24	火	こくとうパン		ぱん くらさとう		27.4	魚介類 果物
		ぶたにくのガーリックいため	ぶたにく	ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん にんにく		
		ビーフンスープ	かまぼこ ずらたまご	ビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ	21.4	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
25	水	ごはん		ごはん		27.5	野菜 きのこ類
		いしかりじる	きげ どうふ あぶらあげ むぎみそ しろみそ	じゃがいも	にんじん しろねぎ		
		だいこんサラダ	ツナ	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	だいこん きゅうり	16.3	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
<b>6年1組リクエスト献立</b>							
26	木	ココアあげパン		パン あぶら ココア さとう		21.1	野菜 海藻類
		ミートボールのシチュー	ミートボール しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら バター はくりきこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー		
		フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー	みかんかん バインかん ももかん みかんかじゅう	26.6	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
27	金	ごはん		ごはん		27.0	卵 いも類
		たらちり	たら どりにく どうふ	マロニー	ほうさい しろねぎ しゆんぎく にんじん えのきたけ		
		れんこんのごまネーズあえ	チキンハム	ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	れんこん こまつな	17.2	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。