

2月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2(月)	カレーうどん		なめだけあえ ほんかん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	うどん さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな きゃべつ もやし えのき	712	21.9
節分給食 (せつぶんきゅうしょく)								
3(火)	いわしのかばやきどん		とんじる きなこまめ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ だいず きなこ	こめ さとう あぶら でんぷん こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	668	28.6
							568	23.4
4(水)	ごはん		にくどうふ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	パン さとう あぶら しらだき ごま	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな きゃべつ もやし	568	23.4
5(木)	コッパン		しろはなまめのクリームに ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ ひじき	こめ さとう あぶら バター	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり だいこん	554	21.2
							580	22.2
6(金)	ごぼうとれんこんのたきこみごはん		きびなごサクサクあげ はなふのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きびなご とうふ やきふ	こめ さとう あぶら こむぎこ	にんじん だいこん ごぼう れんこん こまつな	580	22.2
9(月)	たまごどん		あおのりこふきいも ごますあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース もやし きゃべつ きゅうり	598	22.7
							501	17.7
10(火)	わかめごはん		だいこんのそぼろに わふうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごま	にんじん だいこん しょうが たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり	501	17.7
12(木)	ほたてとエリンギのごはん		さわらのさいきょうやき みそじる	ぎゅうにゅう ほたて あぶらあげ さわら わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん しいたけ エリンギ ごぼう ねぎ	606	30.9
							バレンタイン給食 (バレンタインきゅうしょく)	
13(金)	スライスコッパン		チョコクリーム コーンシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろはなまめ	パン さとう あぶら チョコレート じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	539	18.9
							651	18.6
16(月)	ごはん		ごもくきんぴら あげだしどうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ	こめ さとう あぶら でんぷん じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん だいこん しょうが ごぼう	651	18.6
17(火)	とんこつラーメン		あげぎょうざ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きくらげ わかめ とりにく ひじき	めん さとう あぶら	にんじん しょうが にんにく もやし ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ たまねぎ には	627	24.2
							624	26.5
18(水)	くろパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく かいそう	パン さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト だいこん きゅうり とうもろこし	624	26.5
19(木)	きのこごはん		ホキのこうそうフライ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ほき わかめ	こめ さとう あぶら でんぷん	にんじん しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ いんげん こまつな だいこん きゅうり とうもろこし	563	22.2
							607	20.0
20(金)	カレーライス		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう あぶら	にんじん たまねぎ じゃがいも りんご セロリ にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん れんこん	607	20.0
24(火)	ごはん		なまあげのあますに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ ちんげんさい きゃべつ きゅうり	582	21.3
							567	18.8
25(水)	子どもパン		ミネストローネ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ こんにゃく ごま	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ こまつな トマト だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	567	18.8
夢のみそ汁給食 「せんべいでみそしるのおかしパーティー」 (ゆめのみそしるきゅうしょく)								
26(木)	さつまいもごはん		さばのしょうがに ゆめのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ のり	こめ さとう あぶら さつまいも もち せんべい	にんじん もやし はくさい	700	27.1
							637	23.2
27(金)	あさりとだいこんのごはん		メンチカツ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ とうふ	こめ さとう あぶら ごま さといも こんにゃく	にんじん だいこん しょうが こまつな ごぼう ねぎ	637	23.2
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 							平均 栄養量	エネルギー たんぱく質 605 kcal 22.7g