



# 2月 学校給食献立表



日	曜日	牛乳	献立名	食品名			栄養価					
				魚・肉・卵・大豆製品など	やさしいその加工品くだものなど	こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど						
				けつえき・ほね・はをつくる			からだのちようしをとのえ、ていこうりよくをつくる	たいおんをもち勉強や運動のエネルギーになる				
				あか	みどり	きいろ						
3	月	牛乳	ごはん いわし生姜煮 大豆の甘から揚げ 飛鳥汁	いわし生姜煮 だいたず とり肉 とうふ あぶら揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ はくさい 干しいたけ	米 さつまいも 片栗粉 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	691 26.5 24.3	Kcal g g	
4	火	牛乳	ごはん ハンバーグ かぼちゃと豆のサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ミックスビーンズ ベーコン	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	米	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	651 20.9 21.8	Kcal g g	
5	水	牛乳	ごはん とんかつ チンゲン菜の炒め物 かぼちゃのみそ汁	とんかつ とり肉 あぶら揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ えだまめ かぼちゃ しろな	米	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	668 24.7 22.4	Kcal g g	
6	木	牛乳	照り焼きチキンサンド ミネストローネ	照り焼きチキン だいたず	チーズ 牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 29.6 22.7	Kcal g g
7	金	牛乳	麦入りごはん 豚肉のごまみそ焼き れんこんきんぴら 根菜としょうがのぼかぼか汁	ぶた肉 赤みそ ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん ごぼう 大根 土しょうが	米 麦 さとう さいとも こんにやく	ごま 米油	エネルギー たんぱく質 脂質	608 22.5 18.7	Kcal g g
10	月	牛乳	ごはん カレーライス 大根サラダ キャンディーチーズ	とり肉 かつお節	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんごビュレ 大根	米 じゃがいも	米油 青じそドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	666 21.3 19.6	Kcal g g
12	水	牛乳	ごはん そばろご飯(具) カルシウムソテー わかめスープ	とり肉 ぶた肉 だいたず たまご ベーコン あぶら揚げ	牛乳 わかめ	ほうれんそう こまつな 青ねぎ	土しょうが コーン にんにく えのきたけ 大根	米 さとう	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	613 26 21.7	Kcal g g
13	木	牛乳	コッペパン ワインナーソテー ざっぱりサラダ かぼちゃのポタージュ	ワインナー とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ	コーン はくさい たまねぎ	パン	米油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	629 24.5 25.9	Kcal g g
14	金	牛乳	麦入りごはん 肉じゃがコロッケ はくさいとツナの無限サラダ 節そうめんのすまし汁 豆乳プリン	ツナ かつお節 かまぼこ あぶら揚げ	牛乳	こまつな 青ねぎ	はくさい 干しいたけ	米 麦 さとう 肉じゃがコロッケ そうめん 豆乳プリン	米油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	679 19.7 21.8	Kcal g g
17	月	牛乳	ごはん 鶏すき 大豆和え プチゼリー(りんご)	とり肉 とうふ だいたず かつお節	牛乳	青ねぎ ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ 切干しいたけ 大根	米 こんにやく さとう 麩 プチゼリー(りんご)	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	589 23.4 15	Kcal g g
18	火	牛乳	ごはん 大豆入りキーマカレー 海藻サラダ ミックスフルーツ	ぶた肉 だいたず	牛乳 スキムミルク 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ エリンギ 土しょうが 大根 きゅうり パインアップル 黄桃 みかん にんにく	米 ナタデココ	米油 和風玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	627 22.2 18.6	Kcal g g
19	水	牛乳	ごはん 奈良の里芋コロッケ 塩昆布炒め 豚汁	ぶた肉 あぶら揚げ みそ	牛乳 塩昆布	こまつな にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 里芋コロッケ こんにやく	米油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	636 24.3 20.4	Kcal g g
20	木	牛乳	減量食パン マカロニのミートソース和え いろどりサラダ かきたまスープ 大豆チョコマーガリン	ぶた肉 サラダチキン たまご とうふ	牛乳	トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく 大根 コーン えのきたけ	パン マカロニ 小麦粉 さとう 片栗粉	米油 中華ドレッシング 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	645 26.6 28.5	Kcal g g
21	金	牛乳	麦入りごはん さばのみそ煮 ごま和え なめこ汁	さばのみそ煮 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	はくさい なめこ	米 麦	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	603 24.6 20.7	Kcal g g
25	火	牛乳	ごはん さんまの甘露煮 きらずのたいたん みそ汁	さんまの甘露煮 とり肉 おから あぶら揚げ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ	米 さとう	米油	エネルギー たんぱく質 脂質	615 24.4 20	Kcal g g
26	水	牛乳	減量ごはん 元氣ちゃんぽん ひじきのサラダ	ぶた肉 いか 豆乳 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん しろな えだまめ	キャベツ たまねぎ コーン 土しょうが にんにく	米 中華めん	米油 ごま ごまクリームドレッシン グ	エネルギー たんぱく質 脂質	627 24.6 17.4	Kcal g g
27	木	牛乳	シュガー揚げパン 三色サラダ クリームシチュー	とり肉	牛乳	パプリカ にんじん ほうれんそう	大根 コーン たまねぎ	パン グラニュー糖 さとう じゃがいも	米油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	658 22.8 25.1	Kcal g g
28	金	牛乳	昆布ご飯(アルファ化米) だし巻き卵 利休汁	ツナ あぶら揚げ だし巻きたまご みそ	塩昆布 牛乳	えだまめ にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	アルファ化米 こんにやく	米油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	604 25.6 20.5	Kcal g g

※都合により給食内容を変更することがあります。 ※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

2月2日は  
節分!

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで「季節をかける節目」となる日です。現在では、立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事が行われます。節分にいり豆を年の数にひとつ足した数を食べることで1年を元気にすごせますように...という願いがこめられています。



### 旬(しゅん)の食べもの



### 今月のカミカミメニュー

18日：ミックスフルーツ  
28日：利休汁