



# 2月給食予定献立表

日にち	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	
					からだの組織を作る			体の調子を整える		エネルギーになる		食塩相当量(g)	
1 (火)			ごはん	白身魚の みそマヨネーズ焼き こんにゃくの土佐煮 呉汁 はるか	たら 赤みそ 豚肉 大豆 油あげ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	えのきたけ しょうが ごぼう しめじ ねぎ 大根 こんにゃく はるか	米 三温糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	805	36.5	23.3
2 (水)			ミルクパン	鶏肉のガーリック焼き アーモンドサラダ アルファベットスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン マカロニ	アーモンド オリーブ油 バター	849	34.9	35.5
3 (木)			大豆ごはん ☆節分献立!	鰯フライ おぼろけんちん汁 黒糖きなこ豆	大豆 油あげ いわし 鶏肉 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	米 でんぶん 米粉 里いも 黒糖	サラダ油 ごま ごま油	893	40.8	30.5
4 (金)			味噌きしめん	しめじ和え 大豆と小魚といもの揚げ煮 プリン	鶏肉 油あげ 赤みそ 白みそ 大豆	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん	白菜 干しいたけ キャベツ しめじ	きしめん 砂糖 でんぶん じゃがいも 三温糖 プリン	サラダ油 ごま	740	34.9	25.5
7 (月)			キムタクごはん	ゆで野菜のごまサラダ 白菜とベーコンのスープ スイートスプリング	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たくあん 白菜 にんにく しょうが もやし きゅうり コーン 玉ねぎ スイートスプリング	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 ねりごま ごま	727	22.4	21.7
8 (火)			メンチカツ バーガー	キャベツソテー 野菜のクリームスープ ミルク	メンチカツ 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜	キャベツ コーン 玉ねぎ	パン 米粉	サラダ油 バター	802	26.7	29.3
9 (水)			ごはん	肉味噌おでん からし和え ぼんかん	鶏肉 赤みそ イカボール つみれ がんも はんぺん 揚げボール ちくわ	牛乳 昆布	小松菜 もやし	キャベツ もやし こんにゃく ぼんかん	米 きび砂糖 じゃがいも 三温糖	サラダ油	787	29.2	17.1
10 (木)			たご飯	揚げじゃがいものきんぴら すまし汁 ひとくちゼリー	たご 油あげ 豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう しょうが えのきたけ ねぎ	米 三温糖 じゃがいも 砂糖 焼麩 ゼリー	サラダ油 ごま	805	34.7	22.3
14 (月)			たらこ スパゲティ	ポトフ チョコレートブラウニー	たらこ 豚肉 鶏卵	牛乳 のり	にんじん かぶの葉	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム かぶ	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 チョコレート	オリーブ油 バター アーモンド	802	30.9	29.7
15 (火)			親子風丼ぶり	じゃがいもの味噌汁 はるみ 大豆小魚	鶏肉 かまぼこ 大豆 白みそ 赤みそ 鶏卵	牛乳 わかめ かえり煮干し	にんじん わけねぎ 小松菜	ねぎ 玉ねぎ こんにゃく はるみ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	799	32.7	18.3
16 (水)			キムチラーメン	鶏肉と白菜の中華炒め 黒糖バナナ蒸しパン	豚肉 なんと 鶏肉 角揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ニラ	にんにく しょうが もやし キムチ 白菜 玉ねぎ たけのこ	中華めん 砂糖 でんぶん 蒸しパンミックス 米粉 黒砂糖	ごま油 ごま バター サラダ油	803	32.1	27.8
17 (木)			ごはん	鰯の甘露煮にんにく風味 野菜の昆布和え かぶの味噌汁 りんご	いわし 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 かぶの葉	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし レモン汁 かぶ 玉ねぎ りんご	米 三温糖	サラダ油	842	29.9	25.7
18 (金)			受験に勝つ!! チキンカツ! カレーライス	わかめとコーンの レモン和え フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	にんじん トマトジュース	しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 コーン りんご缶 レモン汁	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター	906	27.7	22.6
21 (月)			アーモンド トースト	チリコンカン 焼き豚と野菜のスープ	大豆 ひよこ豆 白いんげん豆 豚肉 焼き豚	牛乳 チーズ	さやいんげん 小松菜 にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ 干しいたけ	パン 砂糖 じゃがいも	バター マーガリン アーモンド オリーブ油	858	33.2	32.6
22 (火)			ひじきとチキン のピラフ	野菜サラダ きのこのお山のスープ はるか	鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり もやし しめじ えのき はるか マッシュルーム	米 砂糖 じゃがいも 米粉 パイシート	バター	831	23.2	31.8
28 (月)			食パン 手作り りんごジャム	オムレツの ベジタブルソースかけ スパゲティソテー オニオンスープ	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	りんご レモン汁 玉ねぎ キャベツ コーン	パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	835	30.3	23.3

今月の 平均栄養価	814	31.1	25.4	2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0	27.6	2.5

## 必勝

受験に勝つためには、まずしっかり食べること!



受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか?  
食事をきちんととることは、体調をととのえと共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。  
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。



※はしの日には、忘れずにはしを持参してください。  
※食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

★引き続き、給食前のしっかりと手洗い、給食中の黙食を徹底しよう!!

