




















## 2月給食予定献立表



日 に ち	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)
3 (月)		大豆ごはん ★2月2日の節分にちなんだメニュー★	いわしの磯辺揚げ 卵の花汁 ふくふく豆	豚肉 いわし 大豆 油揚げ おから 白みそ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ねぎ 干しいたけ しめじ 大根	米 でんぶん 米粉 砂糖 里いも	ごま 大豆白絞油	874	38.9 31.1 2.8	
4 (火)		キムチラーメン	豚肉とれんこんの 黒酢炒め あんまん	豚肉 なんと	牛乳	小松菜 にんじん ニラ 赤ピーマン	たけのこ もやし 玉ねぎ れんこん にんにく しょうが メンマ キムチ	中華めん 砂糖 でんぶん あんまん	ごま油 大豆白絞油 サラダ油	787	30.5 27.2 2.9	
5 (水)		ごはん	肉味噌おでん 磯香和え はるか	鶏肉 イカボール 油揚げ がんもどき 揚げボール 豆ちくわ イワシボール はんぺん 赤みそ	牛乳 青のり 結び昆布	にんじん 小松菜	もやし こんにゃく 大根 はるか	米 じゃがいも きび砂糖 でんぶん	サラダ油	795	35.2 18.8 2.8	
6 (木)		マーボー 生揚げ丼	わかめと 糸かまぼこのスープ オレンジ	豚肉 鶏肉 生揚げ かまぼこ 赤みそ 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 ニラ	にんにく しょうが 干しいたけ もやし 玉ねぎ えのき ねぎ たけのこ オレンジ	米 でんぶん 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	815	34.8 28.6 3.1	
7 (金)		ごはん	ちくわのゆかり揚げ 野菜の甘酢和え なめこと豆腐のみそ汁 ゼリー	焼きちくわ 豆腐 油揚げ 赤みそ 豆みそ	牛乳 塩昆布 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ なめこ	米 小麦粉 砂糖 ゼリー	大豆白絞油	794	29.1 19.9 3.3	
10 (月)		ツナコーン トースト	じゃこのカリカリサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ レンズ豆	牛乳 チーズ ちりめん じゃこ	にんじん トマト缶 小松菜 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン じゃがいも コーンフレーク 砂糖 マカロニ	サラダ油 オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	770	31.0 25.0 3.1	
12 (水)	 <div>受験に勝つ!!</div>	焼肉ピラフ	黒豆サラダ もやしと豆腐のスープ 清美オレンジ	豚肉 ベーコン 豆腐 なんと 黒大豆	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ 玉ねぎ コーン もやし 干しいたけ オレンジ	米 でんぶん 砂糖 米粉	ごま油 大豆白絞油 バター ごま	786	29.9 28.8 3.0	
13 (木)		チキンカツ カレーライス	ごぼうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう りんご缶 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま 大豆白絞油	892	29.4 26.4 2.9	
14 (金)		クリーム スパゲティ	ウインナーと野菜のスープ 手作りチョコレート ブラウニー 	鶏肉 ウインナー ベーコン たまご	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ もやし マッシュルーム しめじ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 ピュアココア 粉糖 米粉 チョコレート	バター サラダ油 アーモンド	819	29.8 37.6 2.6	
17 (月)		あんかけ チャーハン	豆乳春雨スープ 焼きりんご	鶏肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 赤ピーマン	キャベツ たけのこ しょうが にんにく ねぎ しめじ 干しいたけ もやし レーズン りんご	米 でんぶん 緑豆春雨 砂糖	ごま油 サラダ油 バター	781	25.3 22.1 2.4	
19 (水)		五目ごはん	鯖のカレー焼き アーモンド和え 沢煮椀	さば 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 さやいんげん	たけのこ こんにゃく キャベツ しょうが しめじ もやし 大根 ごぼう えのき ねぎ	米 三温糖 砂糖	アーモンド ごま 粉末アーモンド	800	37.7 29.9 3.1	
20 (木)		ミルク 揚げパン	鶏肉のガーリック炒め かき玉スープ	鶏肉 たまご	牛乳 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん 小松菜 パセリ	キャベツ にんにく 玉ねぎ コーン	パン でんぶん 砂糖	大豆白絞油 サラダ油 オリーブ油 粉末アーモンド	840	34.1 33.0 3.0	
21 (金)		親子風丼ぶり	みぞれ汁 ヨーグルト	鶏肉 かまぼこ なんと たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん わけねぎ 小松菜	玉ねぎ しめじ 大根 こんにゃく ねぎ	米 砂糖	サラダ油	783	35.1 18.7 3.0	
25 (火)		コッパパン キャラメル クリーム	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ チキンパスタスープ	鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	にんにく きゅうり 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ キャラメルクリーム 米粉	バター サラダ油	810	36.0 26.7 3.3	
26 (水)		いかのバター 醤油ご飯	揚げじゃがいもの炒め煮 白菜ときのこのすまし汁 プリン	豚肉 鶏肉 いか さつま揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん 青ねぎ	しょうが ごぼう こんにゃく しめじ えのき 白菜	米 じゃがいも 三温糖 プリン	バター 大豆白絞油 サラダ油	797	30.9 26.6 3.2	
27 (木)		わかめ じゃこご飯	いなだの照り焼き おかか和え かぶのみそ汁	いなだ 油あげ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 ちりめん じゃこ わかめ	にんじん かぶの葉 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし かぶ ねぎ	米 三温糖	ごま ごま油	784	36.7 24.0 3.3	
28 (金)		ごはん 韓国のり	カムジャタン 参鶏湯風スープ 一口いちご牛乳プリン	豚肉 鶏肉 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ しらたき 大根	米 じゃがいも 砂糖 もち玄米 プリン	ごま油	792	28.2 21.6 2.1	

★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。★給食前の手洗いを徹底しよう！

★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、服装、万全な体調で配膳しよう！

★今年度から、毎日のはしを持参することになっていますが、残念なことに忘れる生徒がたくさんいます。

貸し出すはしにも数の限界がありますし、貸し出す手間も人数が多いと毎回とても大変です。(名簿にチェックを入れて、全員の返却を確認しています)必ず忘れずに、給食のある日には毎日のはしを持参してください！どうぞよろしくお願いいたします。



今月の 平均栄養価	807	32.0
		26.5
		2.9
学校給食 摂取基準値	830	32.0
		27.6
		2.5