



# 2月予定献立表

高岡市立万葉小学校

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	主な食品			エネルギー たんぱく質 脂質	
						血や肉のもとになるもの あか	熱や力のもとになるもの き	からだの調子を整えるもの みどり		
3	月	せつぶん ひこんだて 節分の日献立	ちらし寿司		いわしの梅煮 ・青菜のアーモンドあえ★ ・団子すまし汁	・錦糸卵● ・せつぶんまめ ・節分豆	牛乳▲ いわしの梅煮 かまぼこ	すし飯 砂糖 アーモンド★ 白玉団子	ほ 干し椎茸 人参 たけのこ こまつな 小松菜 きやべつ えのきたけ ねぎ	582 kcal 24.3 g 14.7 g
4	火		1/2 コッペパン▲		・里いもハンバーグ ・海藻サラダ ・ソフト麺のクリームソースかけ▲	・鶏肉 生クリーム▲	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 里いもハンバーグ わかめ 鶏肉	1/2コッペパン▲ ソフト麺 ごま油 砂糖 小麦粉	きやべつ 胡瓜 人参 たまご 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	628 kcal 24.9 g 19.3 g
5	水		ごはん		・赤魚のから揚げ ・中華風大豆の旨煮 ・のっぺい汁		牛乳▲ 赤魚 豚肉 大豆	ごはん でんぶん 油 砂糖 里いも こんにやく	しょうが 生姜 ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 ピーマン だいこん 大根 ごぼう	635 kcal 24.9 g 17.0 g
6	木		くによし 国吉りんご パン▲		・巣ごもり卵● ・白菜のサラダ ・ミネストローネ		牛乳▲ 卵● ベーコン 白いんげん豆	くによし 国吉りんごパン▲ 油 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	きやべつ 白菜 胡瓜 人参 玉ねぎ しめじ セロリ トマト いんげん	645 kcal 23.1 g 24.0 g
7	金		ごはん		・豚肉としらたきのピリ辛炒め ・即席漬 ・じゃがいものみそ汁		牛乳▲ 豚肉 豆板醤 油揚げ みそ	ごはん 油 しらたき 砂糖 じゃがいも	にんにく 生姜 きやべつ 人参 胡瓜 えのきたけ ねぎ	632 kcal 24.3 g 17.1 g
10	月		ごはん		・ひよこ豆の揚げがらめ★ ・小松菜と生しいたけのひたし ・じゃが豚キムチ●		牛乳▲ ひよこ豆 高野豆腐 みそ 豚肉 うずら卵●	ごはん でんぶん 油 カシューナッツ★ 砂糖 しらたき じゃがいも	こまつな 小松菜 きやべつ 生椎茸 たまご 玉ねぎ 白菜(キムチ) いんげん 人参	679 kcal 21.9 g 20.7 g
11	火	けん 国 記 念 日								
12	水		ひじき チャーハン		・しゃもフライ ・もやしのナムル ・とうもろこしのスープ(粟米湯)●	・干しブルー	牛乳▲ 豚肉 ひじき しゃもフライ 鶏肉 卵●	しょうが しょうが 油揚げ 油 ごま油	たまご 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし しょうが 胡瓜 生姜 コーン 黒きくらげ ねぎ 干しブルー	638 kcal 22.5 g 19.4 g
13	木	バレンタイン こんだて 献立	食パン▲		・変わりミートローフ▲● ・フルーツヨーグルトあえ▲ ・わかめスープ ・チョコ&ホワイト▲		牛乳▲ 調理用牛乳▲ 木綿豆腐 大豆 豚肉 卵● ヨーグルト▲ わかめ	食パン▲ パン粉 砂糖 ごま ごま油 チョコ&ホワイト▲	たまご 玉ねぎ レーズン りんご・パイナップル・みかん・もも缶 もやし 人参 ねぎ	640 kcal 23.6 g 22.7 g
14	金	がしゅうきんかんと 学習参観	ごはん (減量)		・さばの塩焼き ・ほうれん草とえのきのごまみそ ・かやくうどん		牛乳▲ さば みそ 油揚げ かまぼこ わかめ	ごはん うどん ごま 砂糖	ほうれん草 きやべつ えのきたけ 干し椎茸 人参 玉ねぎ ねぎ	629 kcal 30.3 g 21.8 g
17	月	じば きんひんこんだて 地場産品献立	ごはん		・がんものきめ煮 ・ごまごまサラダ ・大漁鍋 ・清見みかん		牛乳▲ がんもどき さけ たら すりみ みそ	ごはん 砂糖 ごま	きやべつ 胡瓜 人参 白菜 ごぼう ねぎ 清見みかん	594 kcal 24.3 g 16.9 g
18	火		こめこい 米粉入りパン		・いかと大豆のかりんとうがらめ■★ ・ポイル野菜 ・担々春雨スープ		牛乳▲ いか■ 大豆 豚肉 みそ 豆板醤	こめこい 米粉入りパン▲ でんぶん 油 砂糖 アーモンド★ 春雨 ごま油 ごま	ブロッコリー 人参 コーン しょうが にんにく 干し椎茸 もやし たけのこ チンゲン菜 ねぎ	630 kcal 25.1 g 24.3 g
19	水	たかおかしゅういっくんと 高岡食19丼 こんだて 献立	むぎ 麦ごはん		・おいもたっぷりキーマ丼(具)▲ ・厚焼き卵● ・ほうれん草のコーンあえ ・国吉りんごゼリー		牛乳▲ 豚肉 厚焼き卵●	むぎ 麦ごはん 里いも 油 カレールウ▲ くによし 国吉りんごゼリー	人参 玉ねぎ 生椎茸 しょうが ほうれん草 きやべつ コーン	636 kcal 19.8 g 17.7 g
20	木		食パン▲		・高岡元気コロッケ▲ ・ひじきサラダ ・ワンタンスープ ・果実ヨーグルト▲		牛乳▲ 高岡元気コロッケ▲ ひじき 豚肉 果実ヨーグルト▲	食パン▲ 油 砂糖 ごま ワンタン	ブロッコリー コーン きやべつ 白菜 人参 もやし 干し椎茸 ねぎ	618 kcal 20.8 g 24.3 g
21	金	きょうどしゅうこんだて 郷土食献立	ごはん		・ふくらぎのたれづけ ・白菜の昆布漬 ・いかと里いもの煮物■		牛乳▲ ふくらぎ 昆布 いか■ 厚揚げ	ごはん でんぶん 砂糖 里いも こんにやく	白菜 胡瓜 人参 だいこん 大根 いんげん	668 kcal 28.3 g 19.7 g
24	月	ふる 振 替 休 日								
25	火		ごはん		・豚肉と大豆の甘みそがらめ ・カラフルあえ ・おでん		牛乳▲ 豚肉 大豆 みそ 厚揚げ 魚団 結び昆布	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま 里いも こんにやく	しょうが 生姜 きやべつ あか 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん 大根 人参	690 kcal 27.9 g 21.1 g
26	水		ごはん		・ちくわの石垣揚げ● ・小松菜と切干大根のひたし ・肉じゃが		牛乳▲ ちくわ 卵● 豚肉	ごはん 小麦粉 ごま 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	こまつな 小松菜 きやべつ きりしほだいこん 切干大根 人参 たまご 玉ねぎ いんげん	658 kcal 21.2 g 16.3 g
27	木	6の1 卒業ランチ	コッペパン▲		・鶏肉の香り揚げ ・ポパイサラダ● ・野菜スープ		牛乳▲ 鶏肉 豚肉 わかめ	コッペパン▲ でんぶん 油 じゃがいも マヨネーズ●	しょうが 生姜 ほうれん草 人参 きゅうり 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ねぎ	592 kcal 24.9 g 24.3 g
28	金		ごはん		・肉シューマイ ・野菜サラダ★ ・マーボー豆腐 ・いよかん		牛乳▲ 肉シューマイ 豚肉 あかみそ 木綿豆腐 豆板醤	ごはん でんぶん 砂糖 アーモンド★ 油	きやべつ 人参 ブロッコリー しょうが 生姜 にんにく 干し椎茸 たまご 玉ねぎ たけのこ ねぎ いよかん	642 kcal 25.0 g 18.9 g

・献立は都合により変更することがあります。

※下記の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。  
 乳製品…▲ 卵・卵製品…● エビ・カニ・イカ・タコ…■ カキ…◆ ごま・栗・銀杏以外の種類類…★  
 (■) じゃこ・もずく…に混入している場合があります。