



2月の献立予定表

給食目標：食事のマナーを確認しましょう



日	曜日	牛乳	主食 (ごはん・パン・麺)	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I grp - 食塩相当量		
2	月	○	カレーやきそば	だいこんサラダ ココアマフィン	牛乳 ぶた肉 ツナ 豆乳	中華めん 油 さとう ごま油 小麦粉 はちみつ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ だいこん こまつな	683 kcal 2.4 g		
3	火	○	いわしのかばやき丼	きのこけんちん汁 きなこ豆	牛乳 いわし とり肉 とうふ 大豆 きな粉	米 むぎ でんぶん 米粉 さとう ごま 油 さといも	しょうが ごぼう だいこん にんじん ぶなしめじ えのきだけ こまつな	653 kcal 2.0 g		
4	水	○	ごはん	魚のてりやき いそが和え めった汁	牛乳 ぶり わかめ しらす干し のり ぶた肉 生揚げ みそ	米 さとう ごま 油 さつまいも こんにゃく	しょうが こまつな もやし えのきだけ にんじん だいこん ごぼう 長ねぎ	635 kcal 2.1 g		
5	木	○	やきぶたチャーハン	はるさめサラダ チングン菜とたまごのスープ	牛乳 焼き豚 たまご とうふ	米 ごま油 油 はるさめ さとう ごま でんぶん	しいたけ にんじん だけのこ 長ねぎ しょうが ビーマン きゅうり キャベツ こまつな チングン菜 えのきだけ 玉ねぎ	553 kcal 2.9 g		
6	金	○	焼きピロシキ	ボルシチ フレンチサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 大豆	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はるみ	582 kcal 2.7 g		
9	月	○	カレーライス	オニオンドレッシングサラダ くだもの	牛乳 とり肉 チーズ	米 むぎ じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな とうもろこし せとか	660 kcal 1.7 g		
10	火	○	ごはん	魚のさいきょうやき ひじきのにもの むらくも汁	牛乳 きんめだい みそ ひじき 油揚げ 大豆 とうふ 花かつお たまご	米 さとう 油 でんぶん	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ こまつな 長ねぎ	569 kcal 2.2 g		
11	水				建国記念日の日					
12	木	○	野菜の日給食《ブロッコリー》 ブロッコリーみそクリームパスタ	バジルサラダ スパイシーポテト	牛乳 ベーコン みそ	スパゲッティ 油 小麦粉 バター さとう じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく	607 kcal 2.5 g		
13	金	○	クロワッサン	ビーフシチュー ハニーピーンズサラダ くだもの	牛乳 牛肉 大豆	クロワッサン 油 じゃがいも はちみつ	にんにく トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり いちご	635 kcal 2.1 g		
16	月	○	中華丼	パリパリわんたんサラダ くだもの	牛乳 いか えび ぶた肉	米 むぎ 油 ごま油 でんぶん ワンタンの皮 ごま さとう	にんじん だけのこ はくさい しいたけ 玉ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ りんご	583 kcal 2.0 g		
17	火	○	ごはん	ししゃものからあげ すきやき煮 レモン和え	牛乳 ししゃも 牛肉 豆腐	米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも 糸こんにゃく 油	にんじん はくさい ぶなしめじ 長ねぎ キャベツ こまつな もやし とうもろこし レモン	663 kcal 2.4 g		
18	水	○	黒糖アーモンドトースト	かぼちゃのシチュー 豆乳サラダ	牛乳 とり肉 生クリーム 豆乳	黒さとう食パン さとう バター アーモンド 油 小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	667 kcal 2.4 g		
19	木	○	ごはん	ホッケのいちやぼし焼き きりぼしだいこんのふくめ煮 あおさのみぞ汁	牛乳 ほっけ 油揚げ とうふ みそ あおさ	米 ごま油 三温糖	切干したいこん にんじん さやいんげん かぶ 長ねぎ	562 kcal 2.5 g		
20	金	○	こめこパン	世界の料理《アメリカ》 オムレツ ガンボスープ ツナサラダ	牛乳 たまご とり肉 ウィンナー 大豆 ツナ	米粉パン 豆乳クリームバター 油 米粉 さとう ごま油	玉ねぎ にんじん にんにく オクラ トマト キャベツ もやし	622 kcal 2.6 g		
23	月				天皇誕生日					
24	火	○	ごはん ひじきのふりかけ	ししゃものいそあげ アーモンド和え かきたま汁	牛乳 ひじき かつお節 ししゃも あおのり とうふ たまご	米 さとう ごま 小麦粉 アーモンド でんぶん	こまつな キャベツ もやし にんじん えのきだけ 長ねぎ	580 kcal 2.0 g		
25	水	○	ごはん	さけのねぎみそ焼き ゆこう和え きりたんぽ汁	牛乳 サケ みそ かつお節 とり肉	米 さとう きりたんぽ しらたき	長ねぎ にんじん はくさい こまつな えのきだけ ゆず ごぼう まいだけ	553 kcal 1.9 g		
26	木	○	カレーうどん	じゃことアーモンドのサラダ 大豆とポテトのからあげ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ちりめん 大豆 あおのり	うどん でんぶん アーモンド 油 さとう じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ とうもろこし こまつな	577 kcal 2.5 g		
27	金	○	ホイコーロー丼	中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ ヨーグルト	米 むぎ 油 さとう でんぶん ごま油 はちみつ	しょうが にんにく だけのこ にんじん キャベツ しいたけ ビーマン 長ねぎ もやし きゅうり もも みかん バイン	605 kcal 2.1 g		

*感染症予防や食材料の都合により献立を変更することがあります。

*4日(水)は、5年生は校外学習のため給食はありません。

*20日(金)は、4組はお別れ満足のため給食はありません。

<給食メモ>

★3日(火)節分給食 節分給食を出します。いわしのかば焼き丼ときなこ豆です。おいしく食べて鬼を追い払いましょう。

★4日(水)郷土料理給食《石川県》 「めった汁」は豚汁に似た郷土料理です。「やたらめったら具をいれる」の「めった」からとった名前と言われています。

★12日(木)野菜の日《ブロッコリー》 ビタミンCたっぷりのブロッコリーは冬が旬の食材です。クリームパスタにしました。

★20日(金)世界の料理給食《アメリカ》 ルイジアナ州の伝統料理「ガンボスープ」です。「ガンボ」は中に使われている野菜のことです。どの野菜でしょう。

