

2月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き				(カロリー)		
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
2月 2	月	ごはん 豚肉の生姜焼 揚げギョーザ もやしと油揚げの酢のもの	○	豚肉 ギョーザ 油揚げ	○	玉ねぎ・小松菜・しょうが 緑豆もやし・人参・きゅうり・ピーマン	米 油 砂糖	560	619	694
3月 3	火	ごはん いわししょうゆ煮 豆腐の野菜あえ 高野とじやが芋の磯辯揚げ 節分ボーロ	○	いわししょうゆ煮 豆腐・みそ 凍り豆腐	○	たけのこ・人参・ほうれん草・白菜 あおさのり	米 糸こんにゃく・白ごま・白ねりごま・砂糖 じゃが芋・でん粉・油 節分ボーロ	564	637	697
4月 4	水	クロワッサン ナポリタン 花野菜サラダ さつま芋のあえ物	○	ベーコン(卵)	○	玉ねぎ・人参・ピーマン カリフラワー・ブロッコリー・白菜 きゅうり・むき枝豆	クロワッサン(卵) スパゲティ・油 卵なしごまドレッシング 砂糖・さつま芋・大豆マヨネーズ	490	587	708
5月 5	木	ごはん ブリフライ 油揚げと野菜の煮浸し おさかないもけんぴ	○	ブリフライ 油揚げ いりこ	○	キャベツ ほうれん草・白菜・人参	米 小麦粉・パン粉・油 砂糖 さつまいも	537	630	697
6月 6	金	ごはん 鶏肉のバーベキューソース カリカリ野菜サラダ クーブイリチー(昆布の炒め煮)	○	鶏肉	○	キャベツ・きゅうり・人参・ごぼう 細切昆布・切干大根・人参	米 砂糖 中華ドレッシング・ワンタン・油 つきこんにゃく・油・砂糖	543	654	724
9月 9	月	ごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 たこ焼き きゅうりとわかめの酢の物	○	鶏肉・がんもどき・赤みそ	○	ごぼう・人参 あおさのり キャベツ・きゅうり・わかめ	米 こんにゃく・砂糖 たこ焼き(卵) 砂糖	522	586	698
10月 10	火	ごはん 焼き魚(ほっけ) 野菜のあえもの 豚ごぼう炒め煮 マカロニあべかわ	○	ほっけ ちくわ・みそ 豚肉 きな粉	○	キャベツ・小松菜・人参 ごぼう・人参・さやいんげん	米 油・調合ごま油・砂糖 マカロニ・砂糖	545	620	697
12月 12	木	ごはん ポークソテー 炒り豆腐 ミートボール	○	豚肉 豆腐・油揚げ 肉団子(卵)	○	玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ひじき・人参・むき枝豆	米 油 砂糖	551	622	708
13月 13	金	ごはん ハートコロッケ プロッコリーのサラダ 鶏ささみとチングン菜の中華和え みかん缶 のり佃煮	○	ベーコン(卵) 鶏ささみ	○	プロッコリー・赤パプリカ チングン菜・白菜・人参 みかん缶 のり佃煮	米 卵なしこロッケ・油 調合ごま油・砂糖	546	600	677
14月 14	土	豚丼 青りんごゼリー	○	豚肉	○	玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖 青りんごゼリー	497	556	630
16月 16	月	ごはん さばのみそ煮 肉じゃが 胡瓜ともやしの梅和え	○	さばのみそ煮 豚肉	○	玉ねぎ・人参 きゅうり・緑豆もやし・梅びしお	米 じゃが芋・砂糖・油	537	587	673
17月 17	火	ごはん すき焼き煮 れんこんサラダ 卵焼き	○	牛肉・焼豆腐 出し巻卵	○	人参・白菜・長ねぎ れんこん・コーン・小松菜・キャベツ	糸こんにゃく・砂糖 卵なしごまドレッシング	499	559	686
18月 18	水	食パン りんごジャム ハンバーグ デミグラスソース フライドポテト たらこスパゲティ プロッコリーのおかか和え	○	ハンバーグ 塩たらこソース かつお節	○	玉ねぎ・しめじ プロッコリー・緑豆もやし	食パン りんごジャム ポテトフライ・油 スパゲティ・バター	565	580	665
19月 19	木	ごはん タコライス風 マカロニサラダ チーズ	○	牛豚ひき肉 ハム(卵) チーズ	○	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ 人参・きゅうり	米 油・でん粉・ポテトチップス マカロニ・卵なしまヨネーズ	570	642	734
20月 20	金	ごはん えびカツ 白菜と肉団子煮 春雨サラダ ビーフシチュー	○	えびカツ チキンボール 牛肉	○	白菜・人参 きゅうり・きくらげ 人参・玉ねぎ・トマトピューレ	米 油 緑豆春雨 じゃが芋	551	641	716
21月 21	土	ちゃんぽん 焼きプリンタルト	○	豚肉・かまぼこ	○	人参・キャベツ・小松菜・玉ねぎ	中華麺・調合ごま油・油 焼きプリンタルト(卵)	503	546	612
24月 24	火	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼 ビーフソテー 高野豆腐のそぼろ煮	○	さけ ハム(卵) 合挽肉	○	コーン 玉ねぎ・チングン菜・人参 人参・グリンピース	米 卵なしまヨネーズ ビーフン・油 砂糖	556	637	707
25月 25	水	コッペパン 鶏のから揚げレモン風味 白菜サラダ りんご	○	鶏肉	○	レモン果汁 わかめ・白菜・きゅうり・コーン りんご	コッペパン(卵) 小麦粉・でん粉・油・砂糖 塩中華ドレッシング	489	621	653
26月 26	木	ごはん 豚肉のみそ炒め メンチカツ 切干大根のハリハリ和え	○	豚肉 メンチカツ	○	キャベツ・小松菜・玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・人参・つぼ漬	糸こんにゃく 油 砂糖	556	637	745
27月 27	金	ごはん ハオユー豆腐 野菜の三色おひたし 肉詰めいなり	○	豚肉・豆腐 ちくわ 肉詰めいなり	○	白菜・たけのこ・人参・まいたけ・ねぎ ほうれん草・人参・もやし	米 白ごま・白ねりごま 砂糖	524	597	682
28月 28	土	カレーうどん ももゼリー	○	豚肉	○	玉ねぎ・人参	油・うどん・じゃが芋 ももゼリー	522	576	626

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★アレルゲン原因物質が入っている食品には()で表記していますのでご参照下さい。