



2月給食献立表



家庭数

校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月		<ul style="list-style-type: none"> いわしのかばやきどん だいずのごもくに くだくさんみそしる ★節分	いわし, とりにく, だいず, とうふ, かまぼこ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, でんぷん, あぶら, さとう, こんにやく	しょうが, にんじん, ほししいたけ, だいこん, ねぎ, こまつな	631	26.1
4	火		<ul style="list-style-type: none"> げんまいごはん てづくりふりかけ ぎせいとうふ さわにわん 	ちりめんじゃこ, かつおぶし, とりにく, とうふ, たまご, ぶたにく, あぶらあげ	こめ, げんまい, ごまあぶら, ごま, さとう, あぶら	だいこんのはほししいたけ, にんじん, ねぎ, こまつな, ごぼう, だいこん, えのきだけ	609	27.0
5	水		<ul style="list-style-type: none"> シーフードカレー ふくじんづけ マセドアンサラダ くだもの(りんご) ★海苔の日	えび, いか, とりにく, いんげんまめ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, バター, さとう, こむぎこ, じゃがいも, マヨネーズ	しょうが, にんにく, きりほしだいこん, にんじん, たまねぎ, セロリー, トマト, ふくじんづけ, コーン, きゅうり, りんご	678	20.7
6	木		<ul style="list-style-type: none"> ごはん やきのり ぶたにくのうめみそやき じゃがいものきんぴら けんちんじる 	のり, ぶたにく, とうふ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, あぶら, ごま, じゃがいも, こんにやく	うめほし, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	616	24.5
7	金		<p style="text-align: center;">●給食委員会オリジナルメニュー●</p> <ul style="list-style-type: none"> かいおうしょうラーメン チャプチェはるまき くだもの(はるか) 	ぶたにく, きゅうにゅう, きゅうにゅう	ちゅうかめん, ごまあぶら, ごま, はるさめ, はるまきのかわ, さとう, でんぷん, こむぎこ, あぶら	しょうが, にんじん, たまねぎ, もやし, にら, にんにく, たけのこ, はるか, たけのこ	603	23.5
10	月		<ul style="list-style-type: none"> こぎつねごはん たらのみぞれに いなかじる 	とりにく, あぶらあげ, のり, たら, とうふ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, さとう, でんぷん, あぶら, こんにやく, じゃがいも	にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ, こまつな	597	27.0
12	水		<ul style="list-style-type: none"> キムチチャーハン だいずとごさかなのかわりあげ ワンタンスープ 	ぶたにく, だいず, にほし, きゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, さとう, ごま, ごまあぶら, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, はくさい, キムチ, たまねぎ, もやし, チンゲンサイ	639	25.7
13	木		<p style="text-align: center;">●給食委員会オリジナルメニュー●</p> <ul style="list-style-type: none"> ココアパン いかにのフライ トマトバジルソース すりおろしドレッシングサラダ コーンスープ 	いか, とりにく, きゅうにゅう	ココアパン, こむぎこ, パンこ, あぶら, さとう, コーンスターチ, じゃがいも	たまねぎ, バジル, キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, りんご, しょうが, コーン, パセリ	675	28.7
14	金		<p style="text-align: center;">✿開桜さくらちゃんコラボメニュー①</p> <ul style="list-style-type: none"> ホイコーローどん めかたまじる かいおうさくらちゃんゼリー 	ぶたにく, ぶたしぱー, たまご, めかぶわかめ, なまクリーム, きゅうにゅう	こめ, むぎ, ごま, さとう, あぶら, でんぷん, ごまあぶら	にんにく, しょうが, にんじん, きくらげ, えのきだけ, たまねぎ, キャベツ, ねぎ, ビーマン, こまつな, ももジュース, もやし	664	25.3
17	月		<p style="text-align: center;">●給食委員会オリジナルメニュー●</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん もやししいりハンバーグ ひじきのごまあえ みそしる 	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, とうふ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごま, じゃがいも, ごまあぶら	たまねぎ, もやし, だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	661	25.8
18	火		<ul style="list-style-type: none"> かきたまうどん たこあげくん くだもの(はまさき) 	とりにく, あぶらあげ, たまご, たこ, あおりのり, かつおぶし, きゅうにゅう	うどん, あぶら, でんぷん, じゃがいも	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, ねぎ, こまつな, キャベツ, みかん	627	24.3
19	水		<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス ごまドレッシングサラダ くだもの(いちご) 	ぶたにく, きゅうにゅう	こめ, むぎ, バター, あぶら, さとう, こむぎこ, ごまあぶら, ごま	しょうが, にんにく, きりほしだいこん, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, いちご	631	20.7
20	木		<p style="text-align: center;">✿6年校外学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さけのたつたあげ かみかみサラダ みそしる 	さけ, いか, あぶらあげ, わかめ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, でんぷん, あぶら, さとう, ごまあぶら, じゃがいも, ごま	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, きりほしだいこん, たまねぎ	619	27.9
21	金		<p style="text-align: center;">✿開桜さくらちゃんコラボメニュー②</p> <ul style="list-style-type: none"> かいおうさくらパン みそチャウダー イタリアンドレッシングサラダ 	たまご, とりにく, なまクリーム, きゅうにゅう	ミルクパン, バター, こむぎこ, さとう, あぶら, じゃがいも, いちごジャム	さくらのしおづけ, にんじん, たまねぎ, しょうが, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, トマト, バジル	668	24.0
25	火		<ul style="list-style-type: none"> ひじきごはん あげだしとうふ とんじる 	とりにく, だいず, とうふ, ぶたにく, きゅうにゅう	こめ, むぎ, あぶら, こんにやく, さとう, でんぷん, じゃがいも	にんじん, ほししいたけ, ねぎ, ごぼう, だいこん, こまつな	595	21.6
26	水		<p style="text-align: center;">●給食委員会オリジナルメニュー●</p> <ul style="list-style-type: none"> カルボナーラふうスパゲッティ バランスサラダ くだもの(りんご) 	ベーコン, なまクリーム, チーズ, たまご, ひじき, あぶらあげ, きゅうにゅう	スパゲッティ, あぶら, バター, こむぎこ, マヨネーズ, こんにやく, さとう	たまねぎ, えのきだけ, しょうが, パセリ, こまつな, にんじん, きゅうり, キャベツ, りんご	664	22.5
27	木		<ul style="list-style-type: none"> やきピロシキ ボルシチ くだもの(しらぬい) ✿ロシア料理	ぶたにく, きゅうにゅう	ミルクパン, ごまあぶら, パンこ, はるさめ, でんぷん, こむぎこ, あぶら, じゃがいも, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, キャベツ, にら, セロリー, たまねぎ, ビーツ, レモン	598	24.3
28	金		<p style="text-align: center;">♪たてわり班給食</p> <ul style="list-style-type: none"> わかめごはん とりにくのしおこうじやき あおりのりポテト ひじきのにも ミニトマト みかん 	わかめ, とりにく, あおりのり, ひじき, あぶらあげ, きゅうにゅう	こめ, むぎ, ごま, さとう, あぶら, じゃがいも, こんにやく	にんじん, さやいんげん, ミニトマト, みかん	638	24.1
月平均							636	25.2