

## 2月 献立表

令和5年度

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	練りごま豆乳担々麺 牛乳 もやしの中華和え ごま団子 <b>リクエスト給食</b>	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳 小豆	油 蒸し中華糖 ごま 砂糖 白玉粉	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん きゅうり	674	30.3
2	金	いわしご飯 牛乳 吉野汁 甘辛カリカリ豆 <b>節分メニュー</b>	いわし 牛乳 鶏肉 豆腐 大豆	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	しょうが 小松菜 さいいんげん にんじん えのきたけ	685	27.0
5	月	セルフフィッシュサンド 牛乳 パイン入りサラダ ポテトキャロットポタージュ	もうかさま 牛乳 生クリーム	パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり パイン しょうが 玉ねぎ パセリ	628	25.5
6	火	麻婆豆腐丼 牛乳 磯和え アップルゼリー <b>のりの日</b>	鶏肉 豆腐 牛乳 のり 鰹節 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ほししいたけ ねぎ にら 小松菜 キャベツ りんごジュース	609	25.6
7	水	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ ABCスープ <b>リクエスト給食</b>	鶏肉 えび いか 牛乳 ベーコン たまご	米 麦 油 じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ キャベツ グリーンピース	564	26.7
8	木	小松菜の混ぜご飯 牛乳 もうかさまのタレカツ にらたま汁	油揚げ 牛乳 もうかさま 豆腐 たまご	米 油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 でん粉	小松菜 にんじん しょうが ねぎ えのきたけ にら	603	25.5
9	金	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ いよかん <b>旬のくだもの</b>	鶏肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり もやし 大根 いよかん	601	20.2
13	火	ガーリックトースト 牛乳 チキンピーズ 海藻サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 海藻ミックス	パン 油 マーガリン じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり グリーンピース	588	22.7
14	水	タンドリーチキンライス 牛乳 きのこスープ ショコラもち <b>新メニュー</b> <b>バレンタインメニュー</b>	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 上新粉 じゃがいも 白玉粉 砂糖	玉ねぎ にんにく ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ しめじ しょうが えのきたけ ほししいたけ 小松菜	650	27.1
15	木	しらすと長ねぎのペレロントーノ 牛乳 キャンディポテト コーンたまごスープ <b>新メニュー</b>	しらす干し 牛乳 鶏肉 たまご	スパゲッティ さつまいも 油 砂糖 マーガリン でん粉	にんにく ねぎ 小松菜 にんじん 玉ねぎ しょうが とうもろこし	618	25.5
16	金	麦ごはん 牛乳 たらあけぼの焼き からしあえ 中華スープ	牛乳 たら 鶏肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ マロニー	にんじん もやし 小松菜 キャベツ しょうが 玉ねぎ ねぎ	553	24.4
19	月	シュガートースト 牛乳 フレンチサラダ サーモンのクリームシチュー <b>新メニュー</b>	牛乳 鮭 ベーコン 豆乳	パン 砂糖 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ しょうが グリーンピース	607	20.3
20	火	麦ごはん 牛乳 サバのカレー焼き 大豆とハムのサラダ 鶏汁	牛乳 サバ 大豆 ベーコン 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん 大根 玉ねぎ	655	32.1
21	水	豆腐のそぼろ煮丼 牛乳 根菜汁 みかん入りミルクゼリー	豆腐 大豆 鶏肉 たまご 牛乳 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 みかん	651	25.5
22	木	ガーリックライス 牛乳 魚のバジリコフライ ポテトサラダ ミネストローネ <b>新メニュー</b>	牛乳 もうかさま ベーコン 鶏肉	米 麦 小麦粉 マーガリン パン粉 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん きゅうり しょうが とうもろこし セロリ 玉ねぎ	616	18.8
26	月	麦ごはん 牛乳 松風焼き もやしのサラダ にらたまスープ	牛乳 鶏肉 たまご	米 麦 砂糖 パン粉 ごま でん粉	玉ねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり にら	592	26.8
27	火	チキンカレーライス 乳酸菌飲料 ジャーマンサラダ 白ぶどうゼリー	鶏肉 乳酸菌飲料 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし マスカットジュース	666	18.2
28	水	麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ からしあえ 韓国風肉じゃが	牛乳 ししゃも のり 鶏肉 ちくわ	米 麦 小麦粉 油 ごま じゃがいも 砂糖	にんじん もやし 小松菜 キャベツ にんにく 玉ねぎ ねぎ グリーンピース	636	27.1
29	木	五目うどん 牛乳 大学豆 フルーツポンチ <b>リクエスト給食</b>	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 大豆	うどん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんじん ねぎ ほししいたけ 玉ねぎ 小松菜 黄桃 みかん パイン	563	20.2

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
 ※感染症予防のため、給食当番にマスクの準備と着用をお願いします。