

2月 献立表

令和6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 g
3	月	旬の食材 いわしご飯 ジョア(マスカット) 甘辛カリカリ豆 吉野汁 オレンジ(たまみ) 節分メニュー	いわし 発酵乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 大豆	米 麦 でん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま こんにゃく さといも	しょうが 人参 さやいんげん えのきたけ 小松菜 オレンジ	661	22.5
4	火	旬の食材 スパゲッティカレーミートソース 牛乳 フルーツサラダ もものチーズケーキ リクエスト	鶏肉 レンズ豆 たまご 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 セロリ キャベツ ピーマン マッシュルーム きゅうり みかん パイン もも	767	26.0
5	水	旬の食材 麦ごはん 牛乳 さばのおろしソースがけ 大豆とハムのサラダ 豚汁 オレンジ(たまみ) 旬の食材	牛乳 さば 大豆 ベーコン 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 でん粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	人参 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ごぼう ねぎ オレンジ	731	33.1
6	木	旬の食材 パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ ABCスープ いちご リクエスト	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 人参 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ キャベツ いちご グリーンピース	569	26.8
7	金	旬の食材 キャラメルきなこ揚げパン 牛乳 チキンピーンズ 海藻サラダ 豆乳アイス(乳製品使用なし) 新メニュー	きな粉 牛乳 鶏肉 大豆 海藻 豆乳アイス	パン 油 キャラメルパウダー 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり	683	24.2
10	月	旬の食材 練りごま豆乳たんたんめん 牛乳 小松菜のナムル ごま団子 リクエスト	鶏肉 大豆 豆乳 牛乳 ちりめんじゃこ 小豆	油 ちゅうかめん 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 人参	686	33.6
12	水	旬の食材 豆腐のそぼろ煮丼 牛乳 根菜汁 おかしな目玉焼き リクエスト	鶏肉 大豆 豆腐 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 人参 干ししいたけ キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 もも	654	25.3
13	木	旬の食材 白いんげん豆のトースト 牛乳 ブイヤベース リヨネーズポテト アップルコンポート リクエスト	ハム いんげん豆 牛乳 えび いか たら ぼたて 鶏肉 ベーコン	パン 油 マヨネーズ 小麦粉 マカロニ じゃがいも バター	玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 セロリ トマト にんにく しょうが りんご	581	29.4
14	金	旬の食材 タンドリーチキンライス 牛乳 きのコスーブ ショコラもち リクエスト	鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ベーコン 豆腐	米 麦 じゃがいも 上新粉 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 しょうが えのきたけ しめじ 小松菜 干ししいたけ	650	27.1
17	月	旬の食材 五目うどん 牛乳 レバーの風味揚げ 栗入りいもようかん リクエスト	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 レバー	うどん でん粉 油 砂糖 さつまいも 栗	人参 干ししいたけ 玉ねぎ ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	576	26.5
18	火	旬の食材 マーボーどうふ丼 牛乳 磯和え りんごゼリー リクエスト	鶏肉 豆腐 牛乳 のり 粉寒天	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ にら 小松菜 キャベツ りんごジュース	609	25.6
19	水	旬の食材 ココアトースト 牛乳 フレンチサラダ サーモンのクリームシチュー メロン リクエスト	牛乳 さけ ベーコン 豆乳	パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	キャベツ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ しめじ しょうが メロン グリーンピース	602	20.3
20	木	旬の食材 ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ フルーツポンチ リクエスト	豚肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 小麦粉	しょうが にんにく 人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし 大根 グリーンピース マッシュルーム なし ぶどう りんご	691	19.7
21	金	旬の食材 キムたくごはん 牛乳 むろあじハンバーグ かきたま汁 きんかん(完熟金柑たまたま) リクエスト	豚肉 牛乳 むろあじ たまご 鶏肉	米 麦 油 ごま パン粉 小麦粉 でん粉	キムチ 人参 ねぎ たくあん さやいんげん しょうが 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 きんかん	657	31.2
25	火	旬の食材 チキンカレーライス 牛乳 揚げごぼうサラダ いちご リクエスト	鶏肉 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり キャベツ とうもろこし いちご	646	20.1
26	水	旬の食材 麦ごはん 牛乳 松風焼き じゃがいものきんぴら煮 にらたまスープ メロン リクエスト	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	米 麦 砂糖 パン粉 ごま 油 こんにゃく じゃがいも でん粉	玉ねぎ しょうが 人参 ごぼう さやいんげん にら メロン	710	29.7
27	木	旬の食材 鯛めし 牛乳 めひかりのサラサ揚げ おでん ブラッドオレンジ リクエスト	まだい 牛乳 結び昆布 つみれ 揚げボール ちくわ うずら卵 がんもどき めひかり	米 麦 砂糖 こんにゃく ちくわぶ じゃがいも でん粉 油	人参 大根 しょうが オレンジ	664	28.3
28	金	旬の食材 パインパン 牛乳 手作りソーセージ コロネーションサラダ アイントプフ ぶどうゼリー リクエスト	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ ひよこ豆 粉寒天	パン 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ にんにく 人参 キャベツ きゅうり かぶ 小松菜 ぶどうジュース	658	32.2

※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ています。