



2月予定献立表



日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						1人あたり(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	
1	月	○	コッペパン (はちみつマーガリン)	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ つぶつぶコーンポタージュ	鶏肉 ハム	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく コーン きゅうり	パン マーマレード はちみつ	油 マーガリン	818 39.4 28.1 3.08
節分献立			ごはん	いわしの丸干し 菜の花の辛し和え すき焼き 福豆	いわし 牛肉 豆腐 大豆	牛乳	にんじん 小松菜 菜の花	もやし 長ねぎ 白菜	米 砂糖 麩	油	830 38.8 25.4 2.33
3	水	○	ごはん	チキンナゲット(2個) 野菜サラダ(ドレッシング) ハヤシソース	牛肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	コーン にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 バター	890 29.7 28.2 3.06
4	木	○	麦ごはん (韓国のり)	チヂミ ブルコギ丼の具 トックのスープ	牛肉 豚肉 鶏肉 いか たこ	牛乳 のり	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ しめじ にんにく 大根 長ねぎ キャベツ にら	米 麦 小麦粉 砂糖 トック	ごま 油 ごま油	816 29.7 20.5 2.68
5	金	○	スパゲティ	ミートソース コーンサラダ アップルパイ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン セロリ 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 マーガリン	880 30.7 29.7 2.85
8	月	○	ごはん	餃子(2個) 豚じゃがキムチ フルーツ杏仁豆腐	豚肉	牛乳	にんじん にら	白菜 玉ねぎ しょうが キャベツ にんにく みかん 桃 パインアップル	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 杏仁豆腐	油 ごま油	825 28.0 16.8 1.25
9	火	○	ココア揚げパン	にんじんのマリネ 米粉シチュー りんご	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム りんご	パン 米粉 砂糖 じゃがいも	油 バター ココア	824 31.7 28.7 3.26
10	水	○	ごはん	さばのカレー焼き 納豆和え 大根のみそ汁 牛乳プリン	さば 納豆 豆腐 かつお節 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	玉ねぎ 大根 えのきたけ 白菜	米 プリン		828 30.9 28.3 2.48
12	金	○	ごはん (ふりかけ)	鶏肉のハニーマスタード焼き 千草和え さつま汁 ティラミス♡	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 長ねぎ 大根 ごぼう しょうが にんにく	米 砂糖 はちみつ さつまいも ティラミス	ごま ごま油	897 36.9 29.2 3.08
15	月	○	麦ごはん	とんかつ 切干大根のサラダ チキンカレー	豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	にんじん	切干大根 キャベツ 玉ねぎ にんにく	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま 油	874 32.9 22.5 2.39
16	火	○	黒糖パン (いちごジャム)	ほきの洋風焼き ゆで花野菜(ドレッシング) ツナトマトパンネ	ほき ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン ペンネ パン粉 ジャム	マヨネーズ オリーブオイル	838 37.4 25.4 3.03
17	水	○	麦ごはん	にらまんじゅう(2個) ナムル マーボー豆腐	豚肉 たら 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら 小松菜	長ねぎ たけのこ 玉ねぎ もやし しいたけ キャベツ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 澱粉	ごま ごま油 油	801 31.4 22.5 3.04
18	木	○	わかめごはん	シルバーの西京焼き 五目汁 白玉栗ぜんざい	シルバー 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう 長ねぎ 小豆	米 白玉 砂糖 里芋	栗	825 32.2 16.1 3.56
19	金	○	ごはん	鶏のから揚げ(2個) いそ和え 豚汁 いよかんゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ ごぼう 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 さといも 澱粉 ゼリー	油 ごま油	855 34.6 23.5 2.71
22	月	○	ごはん	鮭の塩焼き 大根のオイスターソース煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	鮭 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	大根 しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 澱粉	ごま油	811 35.2 21.3 3.24
24	水	○	ごはん	甘酢肉団子(2個) チンジャオロースー 卵の中華スープ ひとくちピーチゼリー	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ エリンギ コーン 玉ねぎ しょうが にんにく	米 パン粉 砂糖 澱粉 ゼリー	油 ごま油	823 33.5 23.6 2.56
25	木	○	麦ごはん	さんまのオレンジ煮 れんこんのきんぴら 呉汁 ベビーチーズ	さんま 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 大豆 みそ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖	ごま油	812 32.0 23.8 3.06
26	金	○	丸パン スライス	ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ ジュリエンスープ レモンカスターダルト	鶏肉 豚肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも タルト	マヨネーズ	849 29.6 38.6 3.81

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★9・10・12・19・22・26日のデザートは学校配送です。



学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal
たんぱく質: 31.2g (範囲26.9g~41.5g)
脂質: 23.1g (範囲18.4g~27.6g)
食塩相当量: 2.5g以下

月平均

839
33.0
25.1
2.86

2日(火)は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。

節分では、豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払う

習慣もあります。2日は節分献立として、いわしと福豆を出します。お楽しみに!

2月分の給食費は、3月31日(水)納付(振替)日です。