



2月献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
3月	いわしのかばやきどん		いわし	こめ,おしむぎ,でんぷん,あげあぶら,さとう,しろこま	しょうが	せいしゆ,しょうゆ,みりん	625 kcal	2月2日は節分です。恵方巻きが有名ですが、いわしを食べたり飾ったりする風習もあります。
	すましじる	○	とうふ,かまぼこ,わかめ		たまねぎ,にんじん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ	28.3 g	
	きなこまめ		いりだいず,きなこ	さとう			2.1 g	
4火	ジャージャーめん		とりひきにく,ぶたひきにく,あかみそ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん,こまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,なましいだけ	せいしゆ,とりがら,しょうゆ,みりん,テンメンジャン	612 kcal	スイートポテトには「ペにはるか」というさつまいもを使っています。
	ちんげんさいととうふのスープ	○	ベーコン(卵・乳なし),とうふ	こまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	とりがら,せいしゆ,しお,こしょう,しょうゆ	24.2 g	
	スイートポテト		とうにゅう,たまご	さつまいも,あぶら,はちみつ,くろこま			2.5 g	
5水	ハヤシライス		ぶたにく	こめ,おしむぎ,あぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	あかワイン,とんこつ,しお,こしょう,タイム,パプリカ,トマトピューレ,ソース	647 kcal	ハヤシライスは肉や野菜をデミグラスソースで煮込んだ料理です。
	オニオンドレッシングサラダ	○		じゃがいも,あぶら,さとう	にんじん,きゃべつ,きゅうり,たまねぎ	こしょう,うすくちしょうゆ,みりん,す	19.4 g	
	くだもの(ポンカン)				ポンカン		2.1 g	
6木	ごはん・おかかのふりかけ		けすりぶし,きざみのり	こめ,しろこま		しお,しょうゆ	580 kcal	おすもうさんとの授業に合わせて、手作りつみれの入ったちゃんこ汁です。
	かりかりあぶらあげのサラダ	○	あぶらあげ	あぶら,こまあぶら,さとう	きゃべつ,もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,す	27.4 g	
	つみれいりちゃんこじる		とりにく,なまあげ,こはだミンチ	こまあぶら,いとこんにやく,でんぷん	ごぼう,なましいだけ,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,しょうが,ねぎ	だしこんぶ,あつけすり,しお,しょうゆ,せいしゆ	1.8 g	
7金	にしよくガーリックフランス			ソフトフランスパン,マーガリン	にんにく,パセリ	パプリカ	579 kcal	カリカリに焼いた2種類のフランスパンをよくかんで食べましょう。
	ひよこまめいりサラダ	○	ひよこまめ	さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,きゅうり	しお,しょうゆ,す	24.3 g	
	コーンチャウダー		とりにく,とうにゅう,なまクリーム	あぶら,こめこ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン	しろわいん,とんこつ,しお,しろこしょう,パセリ	2.6 g	
10月	にこみうどん		とりにく,あぶらあげ	うどん,あぶら	たまねぎ,にんじん,ほししいだけ,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,せいしゆ,しょうゆ,みりん,しょうゆ,しお	608 kcal	大きなぎょうざの皮を使います。油であげると皮がパリパリになります。
	ジャンボあげぎょうざ	○	ぶたひきにく,とりひきにく	あげあぶら,こまあぶら,でんぷん,ぎょうざのかわ	たまねぎ,にんじん,しょうが	しお,しょうゆ,せいしゆ	22.6 g	
	くだもの(はるみ)				はるみ		2.0 g	
12水	やきとりごはん		とりにく,たまご,きざみのり	こめ,おしむぎ,ざらめ,みずあめ,あぶら,さんおんとう,しろこま	しょうが	せいしゆ,うすくちしょうゆ,しょうゆ,しお	570 kcal	焼き鳥ご飯はタレが決め手です。手作りのタレの味を味わってください。
	ちくわとやさいのごましょうゆかけ	○	ちくわ	しろこま,こまあぶら	きゃべつ,にんじん,もやし	みりん,しょうゆ	26.9 g	
	みそじる		わかめ,とうふ,あかみそ,しろみそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ	2.6 g	
13木	ごはん			こめ			578 kcal	一汁二菜の和食給食です。ご飯、魚、和え物とバランスよく食べましょう。
	さかなのてりやき	○	ぶり	さとう,でんぷん	しょうが	せいしゆ,しょうゆ,みりん	26.0 g	
	ごまあえ			しろこま,さとう	きゃべつ,にんじん,もやし,こまつな	しょうゆ,うすくちしょうゆ,だしじる	2.3 g	
	いなかじる		あぶらあげ,しろみそ,あかみそ,わかめ	じゃがいも	にんじん,だいこん	だしこんぶ,あつけすり		
14金	チキンピラフ		とりにく	こめ,おしむぎ,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン	しお,こしょう,しろわいん	640 kcal	14日はバレンタインデーです。サクサクのパイの食感を楽しんでください。
	ミネストローネ	○	ぶたにく,だいず	あぶら,じゃがいも,シェルマカロニ	たまねぎ,にんじん,ダイストマト	とんこつ,ローリエ,しお,しろこしょう,パセリ	24.1 g	
	ミニチョコパイ		たまご	ミルクチョコレート,パイシート,グラニューとう		みりん	2.0 g	
17月	ごはん			こめ			600 kcal	給食のかき玉汁はふわふわでおいしいですよ。汁にとろみをつけること、卵の入れ方に工夫があります。
	さかなのごまみそがけ	○	さば,あかみそ	あぶら,さとう,でんぷん,しろこま	しょうが	せいしゆ,みりん,しょうゆ,だしじる	27.7 g	
	こまつなのあえもの			しろこま,さとう,こまあぶら	こまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	しょうゆ,ラー油,す	2.1 g	
	かきたまじる		とりにく,たまご	でんぷん	にんじん,たまねぎ,えのきだけ,なましいだけ	だしこんぶ,あつけすり,せいしゆ,しお,しょうゆ		
18火	キムタクチャーハン		ぶたにく	こめ,おしむぎ,こまあぶら,あぶら,さとう	しょうが,たくあん,はくさいキムチ,ピーマン	せいしゆ,うすくちしょうゆ,しょうゆ,こしょう	582 kcal	キムチとたくあんを使った、あまから味は食欲がそそりますね。
	マーボーじゃが	○	ぶたひきにく,あかみそ	じゃがいも,あぶら,さとう,こまあぶら,でんぷん	にんにく,しょうが	しお,だしじる,トウバンジャン,しょうゆ,せいしゆ	21.9 g	
	トックスープ		とりにく,たまご,わかめ	トック,しろこま	にんじん,だいこん	とりがら,せいしゆ,しお,こしょう,しょうゆ	2.4 g	
19水	イカフライドッグ		イカ	コッペパン,あげあぶら,こむぎこ,ばんこ		こしょう,せいしゆ,からし,うすくちソース,ちゅうのうソース	586 kcal	パンに大きなイカフライをはさみました。大きなお口で食べてください。
	エービーシースープ	○	とりにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,こまつな	せいしゆ,とんこつ,とりがら,ローリエは,しお,こしょう	26.6 g	
	くだもの(はるか)				はるか		2.5 g	
20木	ごはん			こめ			593 kcal	切り干し大根はうまみたっぷりの保存食です。シャキシャキ食感を楽しんで食べてください。
	きりほしだいこんのあつやきたまご	○	とりひきにく,たまご	あぶら,さとう	にんじん,ほししいだけ,きりほしだいこん,こまつな	うすくちしょうゆ,だしじる,しょうゆ,せいしゆ	25.5 g	
	やさしいごまだれあえ		わかめ	さとう,ねりごま,こまあぶら,しろこま	きゃべつ,にんじん	す,うすくちしょうゆ,からし	2.4 g	
	とんじる		ぶたにく,とうふ,しろみそ,あかみそ	こんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ		
21金	スープバグティ		ベーコン(卵・乳なし),イカ	スパゲティ,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ,なましいだけ,まいだけ,にんにく,しょうが,パセリ	せいしゆ,しお,こしょう,しょうゆ,とりがら	625 kcal	22日はうさぎのショコラの誕生日です。のう厚なケーキでお祝いしましょう。
	キャロットソースサラダ	○		さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,きゅうり,ホールコーン,にんじん	しお,しょうゆ,からし,す	23.6 g	
	ショコラケーキ		とうにゅう,とうふ	こめこ,さとう,あぶら,こなざとう		ココア,ベーキングパウダー	2.1 g	
25火	あんかけごはん		ぶたにく,イカ	こめ,おしむぎ,あぶら,つきこんにやく,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいだけ,きゃべつ,こまつな	せいしゆ,しょうゆ,とんこつ,しお	597 kcal	あんに豆腐は中国のデザートです。たっぷりのフルーツと一緒に食べましょう。
	わかめサラダ	○	わかめ	しろこま,さとう,あぶら,こまあぶら	もやし,にんじん	しょうゆ,す	21.2 g	
	あんにとんどう		こなかんでん,ぎゅうにゅう,れんにゅう,きょうにんそう	さとう	みかんかんづめ,パイんかんづめ,ももかんづめ		1.9 g	
26水	ミルクパン			ミルクパン			604 kcal	大豆の入ったハンバーグはそのまま食べても、パンにはさんでハンバーガーのようにして食べてもおいしいです。
	だいまいりハンバーグ	○	ぶたひきにく,とりひきにく,だいず,たまご	あぶら,ばんこ	たまねぎ,にんじん	あかワイン,ナツメグ,しょうゆ,しお,こしょう,ケチャップ,ちゅうのうソース	28.0 g	
	ミルクスープ		とりにく,ぎゅうにゅう	あぶら,じゃがいも	たまねぎ,きゃべつ,にんじん,ホールコーン,こまつな	とりがら,しお,こしょう	2.5 g	
	くだもの(きよみオレンジ)				きよみオレンジ			
27木	ごはん			こめ			590 kcal	小魚に青のりやごまをまぶして香ばしく油であげました。カルシウムがたっぷりです。
	こざかなのかおりあげ	○	ちか,あおのり	あげあぶら,こむぎこ,しろすりごま	にんにく,しょうが	しお,みりん,せいしゆ	22.6 g	
	はるさめのあえもの		わかめ	はるさめ,さとう,こまあぶら	もやし,きゅうり,にんじん	うすくちしょうゆ,しょうゆ,す,からし	2.0 g	
	みそじる		あかみそ,しろみそ,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,こまつな	だしこんぶ,あつけすり,しょうゆ		
28金	ふわふわキーマカレー		とりひきにく,ぶたひきにく,だいず,しほりとうふ	こめ,おしむぎ,あぶら,こめこ	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,さやいんげん	カレーこ,とんこつ,しお,ケチャップ,ちゅうのうソース,ガラムマサラ	629 kcal	お豆腐の入ったキーマカレーは食感がふわふわです。
	つなあえ	○	ツナ	さとう,こまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん,きゅうり	うすくちしょうゆ,しょうゆ,す,からし	22.2 g	
	くだもの(りんご)				りんご		1.7 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。