



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	たんぱく質
3月	かやくごはん		とりにく、あぶらあげ、ひじき	こめ、おおむぎ、あぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース	642 kcal
	いわしのつみれじる	○	いわしのすりみ、とうふ	でんぶん、さといも	しょうが、ねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい、だいこんのは	32.8 g
	きなこだいず		だいず、きなこ	でんぶん、あぶら、さとう		
4月	ごはん			こめ		589 kcal
	ちぐさやき	○	とりにく、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ごぼう	29.1 g
	わふうサラダ			さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン	
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、わかめ		だいこん、ねぎ、はくさい	
5月	★あげパン(シュガー)			コッペパン、さとう、グラニューとう	にんじん、パセリ、たまねぎ、はくさい、もやし、セロリー	619 kcal
	★はくさいのポトフ	○	ベーコン、ぶたにく	じゃがいも、マカロニ	もやし、きゅうり、ホールコーン	26.1 g
	コーンいりフレンチサラダ					
6月	ごはん			こめ	にんじん、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、グリーンピース	635 kcal
	じゃがいものそぼろに だいこんのみそしる	○	ぶたにく、こやどうふ	さとう、じゃがいも、あぶら	だいこん、だいこんのは	29.2 g
			あぶらあげ、とうふ、わかめ			
7月	ほうとう		ぶたにく、あぶらあげ	うどんめん、じゃがいも	にんじん、かぼちゃ、こまつな、だいこん、もやし	639 kcal
	だいずいりかきあげ	○	だいず	さつまいも、こむぎこ、あぶら	たまねぎ	26.0 g
	くだもの(いよかん)				いよかん	
10月	はちじょうレモントースト		チーズ、ぎゅうにゅう	しょくぱん、はちみつ、バター	にんじん、レモン、たまねぎ、ホールコーン	695 kcal
	マカロニのクリームに くだもの(ぼんかん)	○	ベーコン、ぶたにく	あぶら	グリーンピース、ぼんかん	25.7 g
12月	ビビンバ		ぶたにく、あぶらあげ	こめ、おおむぎ、さとう、あぶら	こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、もやし	616 kcal
	はるさめスープ	○	とりにく	はるさめ	たけのこ、しいたけ、もやし、たまねぎ	24.4 g
	くだもの(はるか)				はるか	
13月	ごはん			こめ	にんじん、しょうが、たまねぎ	591 kcal
	さかなのあますあんかけ	○	たら	さとう、でんぶん	だいこん、もやし	28.8 g
	じゃこサラダ		じゃこ、わかめ	あぶら		
	みそしる		あぶらあげ	じゃがいも		
14月	スパゲッティナポリタン		ベーコン、ぶたにく	スパゲッティ、あぶら	にんじん、ピーマン、ホールコーン、たまねぎ	614 kcal
	ポテトいりビネガーサラダ	○		じゃがいも、さとう	マッシュルーム、もやし、こまつな	20.8 g
	チョコブラウニー		とうふ	こめこ、でんぶん、さとう		
17月	キャロットライスのチキンクリームソース		とりにく、とうにゅう	こめ、こめこ	にんじん、パセリ、ホールコーン	677 kcal
	ミネストローネ	○	ベーコン、ぶたにく	じゃがいも、あぶら	たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト	26.9 g
	くだもの(はるか)			さとう、でんぶん	だいこん、だいこんのは、はるか	
18月	コッペパン			コッペパン、さとう、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	592 kcal
	★ポークシチュー	○	ベーコン、ぶたにく	こめこ、あぶら	もやし、ホールコーン	25.6 g
	サウピカン				もやし	
19月	ツナライス		ツナ	こめ、バター、あぶら	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム	667 kcal
	★とうにゅうクラムチャウダー	○	ベーコン、とりにく、いか、とうにゅう	じゃがいも、こめこ	ホールコーン、グリーンピース、クリームコーン	23.1 g
	ぶどうゼリー		こめゼラチン、こなかてん	さとう	ぶどうジュース	
20月	ごはん			こめ	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、きゅうり	616 kcal
	さかなのステーキソース	○	たら	さとう、あぶら	もやし、こまつな	29.5 g
	ポテトいりマスタードサラダ			じゃがいも		
	しらたまスープ		とりにく	しらたまもち		
21月	ごはん			こめ	にんじん、しょうが、はくさい	653 kcal
	★とりにくのからあげ	○	とりにく	さとう、でんぶん、こむぎこ	もやし、にんにく、たまねぎ	26.8 g
	はくさいのちゅうかサラダ		ツナ	ごまあぶら		
	わかめスープ		わかめ、とうふ、とりにく			
25月	チャーハン		とりにく	こめ、おおむぎ、あぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	658 kcal
	やさいスープ	○	ベーコン	さとう、さつまいも	パセリ、もやし	18.2 g
	★スイートポテト		ぎゅうにゅう、なまクリーム	グラニューとう、バター		
26月	むぎいりごはん			こめ、おおむぎ	しょうが、だいこん、にんじん	581 kcal
	まぐろのおろししょうゆかけ	○	まぐろ	さとう	だいこんのは、はくさい、もやし	32.7 g
	だいこんのふくめに こんさいのみそしる		ぶたにく、こんぶ			
				じゃがいも		
27月	たんたんめん		ぶたにく、だいず	ちゅうかめん、さとう、あぶら	にんじん、だいこんのは、しょうが	596 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ	ごま、ごまあぶら	もやし、たまねぎ、もやし、きゅうり	25.8 g
	くだもの(きのしたさんちのはるか)				はるか	
28月	★ふゆやさいのカレーライス		ぶたにく	こめ、じゃがいも、こめこ	にんじん、にんにく、たまねぎ、だいこん	708 kcal
	ツナサラダ	○	ツナ	さとう、あぶら	ごぼう、しょうが、もやし	22.6 g
	キャロットゼリー		こなゼラチン、こなかてん	さとう	みかんジュース	

★印は各クラスの給食委員さんのリクエストメニューです。※食材の産地の天候や出荷状況などにより上記予定献立が変更になることがあります。ご了承ください。

献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。上記献立のエネルギーとたんぱく質の量は、中学年の一人あたりです。

低学年は中学年の0.8倍、高学年は、中学年の1.2倍です。