

2月の献立表

日	献立	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	エネルギー たんぱく質 食塩				
3月	★節分献立★ ごはん いわしの石垣フライ 高菜ともやしの炒め物 呉汁	旬	いわし 鶏肉 糸けずり 大豆 厚けずりぶし	牛乳 あおのり こんぶ	米 小麦粉 パン粉	ごま油 ごま油	たかな漬 にんじん	しょうが もやし 白菜 だいこん ごぼう えのき ねぎ	679 kcal 30.7 g 2.7 g	
4火	ピザトースト グリーンサラダ コーンポタージュ	旬	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター	ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ クリームコーン コーン	598 kcal 23.5 g 2.9 g	
5水	ごはん 大豆とじゃこの照り煮 豚肉と大根のうま煮 野菜の梅おほかあえ	旬	大豆 豚肉 かつお厚削り うすら卵 糸けずり	牛乳 じゃこ	米 でん粉 さとう 三温糖 さといも	油 ごま	にんじん	しょうが だいこん こんにゃく 白菜 ねり梅 キャベツ きゅうり	651 kcal 26.5 g 2.4 g	
6木	エビチリ豆腐丼 ひじきの中華サラダ 果物（デコボン）	旬	えび 豆腐	牛乳 ひじき	米 三温糖 でん粉	油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが ねぎ だけのこ たまねぎ グリーンピース きゅうり だいこん コーン デコボン	598 kcal 25.7 g 2.3 g	
7金	★初午（2/9）献立★ こぎつねごはん いかの照り焼き のり酢あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	旬	鶏肉 いか 油揚げ 厚けずりぶし	牛乳 刻みのり こんぶ	米 三温糖 さとう でん粉 じゃがいも	油	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ たまねぎ えのき	595 kcal 29.6 g 3.1 g	
10月	*6年 遠足* わかめうどん 鶏つくね きゅうりのごま風味	旬	けずりぶし かまぼこ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	さとう 冷凍うどん でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ れんこん しいたけ しょうが きゅうり	600 kcal 30.0 g 2.8 g	
11火	国民の祝日（建国記念の日）									
12水	海鮮あんかけチャーハン ピリ辛ねぎだれサラダ 果物（甘平）	旬	豚豚 鶏卵 えび いか	牛乳 わかめ	米 麦 でん粉 ワンタンの皮 三温糖	ごま油 油	にんじん チンゲン菜	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし 白菜 キャベツ きゅうり コーン 甘平	605 kcal 23.4 g 2.6 g	
13木	麦ごはん（ひとめぼれ） ししゃもの香味焼き 白菜のゆずみそあえ 肉じゃが	旬	豚肉 けずりぶし	牛乳 ししゃも	米 麦 さとう 三温糖 じゃがいも	ごま油	にんじん いんげん	しょうが にんにく 白菜 きゅうり ゆずしモン たまねぎ こんにゃく	597 kcal 27.1 g 2.0 g	
14金	★バレンタイン献立★ チキンライス チーズのふわふわスープ チョコレートケーキ		鶏肉 ベーコン 鶏卵	牛乳 粉チーズ	米 麦 でん粉 パン粉 小麦粉 さとう	油 バター	トマト にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ コーン キャベツ	707 kcal 23.5 g 2.8 g	
17月	ごはん（新潟県産こしひかり） さばの味噌煮 青菜の即席漬 沢煮焼	旬	さば けずりぶし 油揚げ	牛乳 こんぶ	米 さとう		ごまつな にんじん	しょうが キャベツ だけのこ だいこん しいたけ ねぎ もやし	612 kcal 29.3 g 2.4 g	
18火	いちごジャムサンド クラムチャウダー ハム入りカラフルサラダ	旬	鶏肉 あさり ハム	牛乳 チーズ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 三温糖	油 バター オリーブ油	にんじん パセリ 赤ピーマン	たまねぎ コーン きゅうり だいこん 黄ピーマン にんにく	611 kcal 24.2 g 2.8 g	
19水	★食育の日献立（宮城県のお郷土料理）★ 油麩丼 笹かまぼこと野菜のあえもの ずんだもち	旬	鶏肉 鶏卵 けずりぶし 笹かまぼこ	牛乳	米 油麩 三温糖 でん粉 さとう 白玉もち	油 ごま	ごまつな にんじん	たまねぎ もやし しょうが ねぎ えだまめ	666 kcal 24.9 g 1.7 g	
20木	★花の子交流給食★ 五目醤油ラーメン（つけめん） サウピカンサラダ おかしな目玉焼き		豚肉 豚骨	コーヒー牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	蒸し中華めん じゃがいも ほうみつ さとう	油 ごま油	にんじん	しょうが にんにく だけのこ もやし ねぎ キャベツ きゅうり コーン あんずゆ	623 kcal 19.8 g 3.0 g	
21金	青菜飯 きれいのからあげ もやしとわかめの和風サラダ さつま汁	旬	きれい 厚けずりぶし 鶏肉	牛乳 わかめ こんぶ	米 麦 でん粉 小麦粉 三温糖 さつまいも	ごま油 ごま油	ごまつな にんじん	にんにく しょうが きゅうり もやし ごぼう だいこん ねぎ	659 kcal 29.2 g 2.8 g	
24月	振替休日									
25火	アーモンドトースト ポトフ 大根とコーンのツナサラダ	旬	鶏肉 ツナ	牛乳	食パン さとう じゃがいも	バター アーモンド粉 オリーブ油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー だいこん きゅうり コーン	651 kcal 24.2 g 2.7 g	
26水	梅茶漬け とり天 干草おひたし 果物（みかん）	旬	鶏肉 鶏卵 油揚げ	牛乳 刻みのり	米 さとう 小麦粉 でん粉	ごま油	万能ねぎ にんじん ごまつな	刻み梅 しょうが しらたき キャベツ みかん	645 kcal 24.5 g 3.1 g	
27木	麦ごはん（ひとめぼれ） 中華えび玉 ナムル 豆腐チゲ	旬	えび 鶏卵 ちくわ 豆腐	牛乳	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな ごま	だけのこ しいたけ ねぎ グリーンピース もやし たまねぎ キムチ 白菜	649 kcal 28.5 g 2.6 g	
28金	★オリパラ給食（インド料理）★ ナン チャナマサラ風カレー サモサ カチュンバル（インド風サラダ）	旬	ひよこめ 豚肉	牛乳 チーズ	ナン 小麦粉 じゃがいも ぎょうざの皮 さとう	油 バター オリーブ油	にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり レモン	683 kcal 21.8 g 3.0 g	

学校給食摂取基準 （3・4年生）	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
2月平均	635	16.3	30.0	349	97	2.6	2.9	251	0.32	0.54	32	4.8	2.5