



# 2月予定献立表

今月の給食目標  
食事のマナーを気をつけよう

日	曜	授業	牛乳	地産地消の食材	献立	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	ランチ ルーム
1	木	通常	○	小松菜	二色サンド (いちごジャム・マーガリン) あったかホワイトシチュー ひよこ豆のサラダ <b>まめまめランチ</b> レンズ豆・ひよこ豆	牛乳 鶏肉 牛乳 レンズ豆 ひよこ豆	食パン 胚芽食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 白絞油 三温糖	いちごジャム にんにく 玉葱 にんじん セロリ マッシュルーム ほうれん草 ピーマン 黄ピーマン キャベツ レモン	747 kcal 25.4 g	
2	金	通常	○	小松菜	いわしのかばやき丼 けんちん汁 きな粉豆 <b>行事食：節分</b> いわし・きな粉豆	いわし 牛乳 豆腐 油揚げ 大豆 きな粉	米 米粒麦 白絞油 でん粉 上白糖 白ごま(いり) サラダ油 さといも 板こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん 大根 ごぼう 小松菜	840 kcal 31.2 g	
5	月	通常	○	小松菜	麦ご飯 のりのつくだ煮 塩肉じゃが 糸寒天のサラダ ぼんかん	牛乳 焼きのり 豚肉	米 米粒麦 上白糖 サラダ油 しらたき じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん 玉葱 グリーンピース ゆず 糸寒天 キャベツ 小松菜 ぼんかん	754 kcal 23.7 g	
6	火	通常	○	小松菜	ジャンバラヤ さつまいものハニーサラダ ワンタン入り野菜スープ <b>世界の料理</b> アメリカ合衆国	豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆 牛乳 鶏肉	米 米粒麦 白絞油 三温糖 さつまいも はちみつ サラダ油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜	764 kcal 25.5 g	2-4
7	水	通常	○	小松菜	麦ご飯 マスのねぎみそ焼き ひいきないり きりたんぼ汁 <b>郷土料理</b> 東北地方	牛乳 マス 白みそ 焼き竹輪 鶏肉	米 米粒麦 上白糖 ごま油 三温糖 白ごま(いり) 糸こんにゃく きりたんぼ	しょうが 長ねぎ 大根 にんじん ビーマン 白菜 玉葱 しめじ 小松菜	773 kcal 31.7 g	
8	木	45分授業	○		マーボー豆腐丼 卵入り中華コーンスープ りんご	豚ひき肉 大豆 赤みそ ハジみそ 豆腐 牛乳 ベーコン 豚肉 鶏卵	米 米粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 長ねぎ くら 玉葱 ホールコーン りんご	850 kcal 33.9 g	
9	金	45分授業	○		サメのフィッシュバーガー ミネストローネ フルーツヨーグルト	サメ 鶏卵 牛乳 ベーコン 豚肉 ヨーグルト	丸パン 白絞油 薄力粉 パン粉 サラダ油 上白糖	キャベツ にんにく しょうが にんじん 玉葱 ホールトマト パセリ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	812 kcal 36.0 g	
12	月	<b>振替休業日</b>								
13	火	通常	○	小松菜	カルボナーラ風スパゲッティ シーフードサラダ チョコパイ <b>1日早い</b> バレンタイン献立	鶏肉 短冊ベーコン 鶏卵 生クリーム 牛乳 えび いか	スパゲッティ サラダ油 有塩バター パイシート チョコチップ 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 レモン キャベツ 小松菜	899 kcal 32.3 g	3-1
14	水	通常	○		麦ご飯 サバのゴマ揚げ 切り干し大根の煮物 貝だくさんみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 白みそ	米 押麦 白ごま(いり) 黒ごま(いり) でん粉 三温糖 サラダ油 上白糖	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 かぶ かぶの葉	869 kcal 36.0 g	
15	木	45分授業	○	小松菜	二色丼(鮭・卵) 大豆モヤシのピリ辛和え ねりごま入りみそ汁 <b>まめまめランチ</b> 大豆	鮭 鶏卵 牛乳 大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 白絞油 上白糖 しらたき ごま油 白ごま(いり) こんにゃく さつまいも ねりごま	だいずもやし 小松菜 玉葱 しょうが にんにく くら にんじん しめじ 葉ねぎ	753 kcal 33.6 g	
16	金	通常	○	小松菜	ごまご飯 豚肉のしょうが焼き にんにくナムル 卵スープ	牛乳 豚肉 豚ばら 油揚げ 鶏卵	米 米粒麦 白ごま(いり) 黒ごま(いり) サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	玉葱 しょうが りんご 小松菜 もやし にんじん にんにく 白菜	827 kcal 32.6 g	3-2
19	月	通常	○	小松菜	ポークストロガノフ ツナサラダ ネーブルオレンジ <b>世界の料理</b> ロシア	豚肉 生クリーム 牛乳 ツナ缶	米 米粒麦 白絞油 サラダ油 三温糖 薄力粉 有塩バター ごま油	玉葱 にんにく キャベツ マッシュルーム缶 もやし にんじん 小松菜 ホールコーン ネーブルオレンジ	790 kcal 27.2 g	3-3
20	火	通常	○		豚キムチラーメン パンサンスー いかぺったん <b>まめまめランチ</b> 大豆	豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳 鶏卵 大豆 いか かつお節	蒸し中華めん サラダ油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 薄力粉 白絞油	にんにく しょうが 白菜 にんじん くら もやし ホールコーン 白菜キムチ きゅうり 長ねぎ キャベツ	887 kcal 35.0 g	
21	水	通常	○	小松菜	麦ご飯 茎わかめのつくだ煮 筑前煮 野菜の酢みそ和え	牛乳 くきわかめ 鶏肉 焼き竹輪 白みそ	米 米粒麦 三温糖 白ごま(いり) サラダ油 こんにゃく じゃがいも ねりごま 上白糖 ごま油	にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 さやいんげん もやし 小松菜	747 kcal 26.5 g	
22	木	通常	○	小松菜	チキンかつ丼 野菜のおひたし かきたま汁 <b>受験生応援メニュー</b> チキンかつ (きちんと勝つ!)	鶏肉 鶏卵 牛乳 糸けすり節 豆腐	米 米粒麦 サラダ油 薄力粉 パン粉 三温糖 でん粉	キャベツ 小松菜 にんじん もやし 白菜 大根 玉葱	828 kcal 33.6 g	3-4
23	金	通常	○	小松菜	麦ご飯 ぶりの照り焼き 炒り卵和え 豚汁	牛乳 ぶり 鶏卵 豚肉 豆腐 白みそ	米 米粒麦 三温糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも 板こんにゃく	しょうが キャベツ にんじん 小松菜 大根 長ねぎ	817 kcal 36.3 g	
26	月	<b>定期テスト</b>								
27	火	通常	○	小松菜	五目あんかけ焼きそば ししゃもの磯辺揚げ りんご	豚肉 いか うずらの卵 牛乳 ししゃも 鶏卵 あおのり	サラダ油 蒸し中華めん でん粉 薄力粉 白絞油	しょうが にんじん 玉葱 たけのこ 小松菜 白菜 もやし 干し椎茸 りんご	811 kcal 39.5 g	
28	水	通常	○		ひよこ豆のドライカレー 海藻サラダ 清見オレンジ <b>まめまめランチ</b> ひよこ豆	豚ひき肉 ひよこ豆 牛乳 海藻ミックス	米 米粒麦 薄力粉 サラダ油 白ごま(いり) 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ビーマン キャベツ もやし 清見オレンジ	769 kcal 26.0 g	

\* 食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\* 収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。

