



2月分予定献立表



日(曜)	こんだて			おもにからだをつくるもの (赤のグループ)	おもにエネルギーになるもの (黄色のグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるもの (緑のグループ)	栄養価	
	主食	牛乳	おかず				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2(月)	ごはん		四川豆腐 中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし チンゲンサイ だいこん	582	23.1
3(火)	ごはん		行事食「節分」 いわしのかば焼き けんちん汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう いわし とうふ たいす きなこ	こめ でんぷん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	672	25.2
4(水)	ごはん		親子煮 おかかあえ しらぬい(柑橘類)	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあけ かつおぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな もやし キャベツ グリーンピース しらぬい	622	24.7
5(木)	はちみつパン		栽培委員さんの育てた「カリフラワー」 じゃがいものクリーム煮 カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しらはなまめ	パン はちみつ じゃがいも こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ カリフラワー	635	23.2
6(金)	れんこんごはん		ししゃもフライ さつまい	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく でんぷん さつまいも パンこ	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	578	20.7
9(月)	カツ丼 (ごはん)		G・S給食：5-4「日本の献立」 (とんカツ・卵とじの具) おみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ たまご	こめ パンこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ グリーンピース	790	31.9
10(火)	カレーうどん (地粉うどん)		小魚入り松葉いも 小松菜とわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ にほし わかめ	うどん こめこ さとう さつまいも あぶら はちみつ こま こまあぶら	しめじ にんじん ねぎ さやいんげん こまつな きゅうり コーン	603	21.6
11(水)	建 国 記 念 の 日							
12(木)	いちごあげパン (米粉コッペパン)		じゃがいものスープ煮 ツナとレモンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン はくさい しめじ だいこん キャベツ レモン	565	21.7
13(金)	チキンライス		G・S給食：5-3「フランスの献立」 オムレツ さわやかサラダ プリン風デザート	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ あぶら プリン さとう	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ なつみかん トマト にんじん	559	18.5
16(月)	きのこの 和風スパゲティ		青のりポテト フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン のり あおのり	スパゲティ あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ しめじ にんにく エリンギ ほししいたけ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	565	21.4
17(火)	チャーハン		6年生が考えた献立：6-4「冬でも元気に！ピリ辛中華風料理」 のり入りはるさめサラダ 水ぎょうざ入りピリ辛スープ	ぎゅうにゅう ウインナー のり ぶたにく とりにく	こめ さとう こまあぶら はるさめ ぎょうざのかわ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり にはくさい	530	16.3
18(水)	ごはん		6年生が考えた献立：6-2「心身あたたまる北国給食」 さけのちゃんちゃん焼き つみれ汁 みかん	ぎゅうにゅう さけ みそ つみれ	こめ でんぷん あぶら さとう	にんじん キャベツ もやし にんにく みかん しょうが だいこん ねぎ しめじ こまつな	636	26.9
19(木)	バターロールパン		豆とウインナーのトマト煮 コーンサラダ ミルク(ココア)	ぎゅうにゅう ウインナー たいす	パン じゃがいも さとう あぶら ミルク	たまねぎ にんじん にんにく しめじ トマト きゅうり コーン だいこん	684	22.9
20(金)	ごはん		豆腐とひき肉の煮込み ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひよこまめ	こめ さとう こまあぶら あぶら でんぷん こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ グリーンピース こまつな はくさい もやし	611	24.8
23(月)	天 皇 誕 生 日							
24(火)	ごはん		肉じゃが 彩の国なっとう こんぶづけ	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく こんぶ	こめ あぶら じゃがいも さとう しらたき	にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ねぎ きゅうり もやし しょうが	634	24.3
25(水)	五目あんかけ ラーメン (中華めん)		青のり大豆 くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ くきわかめ あおのり たいす	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん こまあぶら こま	たまねぎ にんじん はくさい だけのこ もやし えのき にんにく	583	24.6
26(木)	ごはん		6年生が考えた献立：6-2「旬の食材で体が元気献立」 ブリの竜田揚げ 即席づけ 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ブリ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ かぶ はくさい こまつな しょうが	601	23.0
27(金)	豚キムチ丼 (ごはん)		6年生が考えた献立：6-3「午後も元気に！冬のあったか韓国献立」 (豚キムチ丼の具) 小松菜と大根のナムル 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ	こめ あぶら でんぷん こまあぶら こま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさいキムチ にはくさい キャベツ もやし こまつな だいこん ほししいたけ	586	25.0

* 食材料購入等の都合により、献立が変わることがあります。



市内産の小松菜を使う予定です。