

# 2月予定献立表



日 (曜)	こんだて ★牛乳は毎日つきます。	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	きのしよくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)	給食なし の学校
		ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (火)	ミルクパン 鶏肉のアップルソースかけ コロコロサラダ たっぶり野菜の豆乳スープ 《実習生のこんだて》	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ベーコン とうにゅう	りんご ブロッコリー えだまめ にんじん ほうれんそう	パン さとう マヨネーズ さつまいも オリーブオイル	659	29.5	日小6年
2 (水)	ご飯 いわし磯辺立田揚げ わかめのツナ和え いものこ汁 福豆 ほねにきをつけましよう 《食育の日こんだて》	ぎゅうにゅう いわし だいず わかめ ぶたにく とうふ ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さといも でんぶん	611	27.4	利支6年
3 (木)	豚丼(ご飯 豚丼の具) 白菜のおかか和え レモンソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	はくさい もやし にんじん しょうが たまねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん しよくぶつゆ さとう レモンソーダゼリー	611	24.8	富小1.2.3年 明小 (5年のみ有)
4 (金)	ご飯 揚げぎょうざ(2個) もやしの中華和え みそワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく	もやし きゅうり にんにく にんじん たまねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ なら	ごはん しよくぶつゆ ごま さとう ごまあぶら ワンタン こむぎこ	570	19.5	
7 (月)	ご飯 五目厚焼き卵のそぼろあんかけ ひじきとれんこんの炒り煮 すいとん汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ	にんじん れんこん えだまめ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ しいたけ グリンピース	ごはん しよくぶつゆ さとう でんぶん すいとん	596	24.7	
8 (火)	米粉フォカッチャ まめまめドライカレー コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ レンズまめ だいず ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン だいこん パセリ	パン しよくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	573	29.3	日小 成東小
9 (水)	ご飯 あじの塩麹焼き 油麩入り肉じゃが 根菜のみそ汁 ほねにきをつけましよう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ あじ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ れんこん	ごはん しよくぶつゆ さとう じゃがいも ふ さといも	598	28.8	丘小3年 明小・利支6年
10 (木)	ご飯 野菜コロッケ(クラス用ソース) 厚揚げのみそ炒め 冬野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ きぬあつあげ あぶらあげ みそ とうふ	ねぎ にんにく にんじん コーン ほししいたけ たけのこ はくさい たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも さとう しよくぶつゆ でんぶん パンこ こむぎこ	653	22.3	東向小
14 (月)	ご飯 いかのカレー焼き 五目きんぴら わかめとじゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん れんこん ねぎ	ごはん しよくぶつゆ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	526	27.5	
15 (火)	背割リソフトパン ロングウィンナー(クラス用ケチャップ) ポテトのチーズ煮 パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ とりにく なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン バター じゃがいも しよくぶつゆ	663	24.8	利支
16 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のバターソテー 豚汁 ★明小★	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン ぶたにく とうふ	エリンギ しめじ ほうれんそう コーン にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい	ごはん でんぶん バター しよくぶつゆ じゃがいも	593	28.9	
17 (木)	ご飯 さばのみそ煮 里芋のそぼろ煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ たまご	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ほししいたけ ほうれんそう	ごはん しよくぶつゆ さといも さとう でんぶん	614	28.1	東向小5年
18 (金)	ご飯 豚肉だいこん ほうれん草とブロッコリーのごま和え 野菜のみそ汁 《実習生のこんだて》	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう ブロッコリー しめじ もやし ごぼう ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	566	24.6	富小 成小
21 (月)	ビビンバ(麦ご飯 肉炒め ナムル) わかめスープ アイスもち ★東向小・成小★	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ ラーゆ さとう しよくぶつゆ ごまあぶら ごま アイスもち	663	24.6	
22 (火)	チョコレートパン ハーブチキン ジャーマンポテト ABCマカロニスープ ★日小★	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	パン バター じゃがいも しよくぶつゆ マカロニ	629	23.5	富小
24 (木)	ポークカレーライス (麦ご飯 ポークカレー) 海藻サラダ ヨーグルト ★富中・二中★	ぎゅうにゅう わかめ チーズ ちくわ ぶたにく ヨーグルト	きゅうり コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも しよくぶつゆ	666	23.5	あけ小
25 (金)	ご飯 さめのねぎソースかけ こんにやくのおかか煮 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さめ とりにく ささかまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ たけのこ にんじん えだまめ こまつな	ごはん しよくぶつゆ さとう さんおんとう じゃがいも でんぶん	583	25.8	日小・成小 成東小
28 (月)	マーボーライス (ご飯 マーボーライスの具) フルーツのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず ヨーグルト とうふ	パイン りんご みかん ねぎ しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ なら	ごはん さとう ごまあぶら しよくぶつゆ でんぶん	640	27.5	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校により等でもご確認下さい。栄養価は、中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう

### 献立に関心を持ちましよう

献立表には、料理名と料理に使わ  
れている食品名が、「赤・緑・黄」の3つの仲間に分け  
て書いてあります。給食の献立は、この3つの仲間  
がそろそろ考えて作られます。そうすることで、パ  
ランス良く栄養をとることができます。料理名と一緒  
に、使われている食品にも関心を持って献立表を見  
るようにしましょう。

★学校名 ★印は、リクエスト献立です。



### 食育の日こんだて・2日 テーマ『節分』

2月3日は「節分」です。節分は立春の前日、  
冬から春への季節の変わり目の行事です。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは災い  
をはらう意味があります。また、この日には、  
ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して  
門や軒下に立て、邪気をはらうとい  
う習慣もあります。



平均(単位)	今月の平均値	基準値
エネルギー (Kcal)	612	650
たんぱく質 (g)	25.8	21.1~32.5
脂質 (g)	20.3	14.4~21.6
塩分 (g)	2.6	2未満

### ～お知らせ～

米飯を中心とした日本型食生活を通し「地域の食文化を知る」  
「郷土への関心を深める」「SDGsへの取り組み」等の、教育的効  
果を一層上げるため、これまで週3、5回としていた米飯給食を、2  
月から週4回実施することになりました。  
みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。