



# 2月分

# 予定献立表



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
1(水)	パエリア		アーモンドサラダ 鮭と根菜のチャウダー	牛乳、えび、いか、 あさり、ベーコン、鮭、 白花豆ペースト	赤ピーマン、青ピーマン、 ホールトマト、にんじん、パセリ、 たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、 れんこん、ごぼう、マッシュルーム	精白米、三温糖、小麦粉、 植物油、アーモンド、バター	チンタン、食塩、 サフラン、白こしょう、 ぶどう酒、穀物酢、 チキンガラ、ローリエ	740
								32.8
2(木)	白飯		★鶏肉のタッカルビ 小松菜とわかめのサラダ	牛乳、鶏肉、 わかめ	にんじん、にら、こまつな、 しょうが、にんにく、はくさいキムチ、 たまねぎ、キャベツ、根深ねぎ、 きゅうり、ホールコーン	精白米、三温糖、トッポギ、 植物油、いりごま	清酒、しょうゆ、 コチュジャン、 白こしょう、穀物酢	781
								33.2
<b>【節分献立】</b>								
3(金)	いわしのかば焼き丼 (麦ご飯)		節分けんちん汁 きなこ大豆	牛乳、まいわし、 豆腐、かまぼこ、 だいず、きなこ	にんじん、こまつな、板こんにゃく、 ごぼう、だいこん、根深ねぎ	精白米、米粒麦、でん粉、 三温糖、さといも、 黒砂糖、植物油	みりん、しょうゆ、 米みそ、だし、食塩	802
								32.3
6(月)	★豚玉丼 (麦ご飯)		ししゃもフライ 海藻サラダ	牛乳、鶏卵、豚肉、 ししゃもフライ、 海藻ミックス	にんじん、グリーンピース、こまつな、 たまねぎ、たけのこ、きゅうり、 だいこん、ホールコーン	精白米、米粒麦、三温糖、 でん粉、植物油、いりごま	しょうゆ、みりん、 食塩、だし、穀物酢	818
								33.0
7(火)	島崎さんの 白飯		★ヤンニョムチキン チンゲンサイとわかめのサラダ トックスープ	牛乳、鶏肉、 豚肉、わかめ	チンゲンサイ、にんじん、 にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし、えのきたけ、根深ねぎ	精白米、小麦粉、 米粉、三温糖、トック、 植物油、いりごま	食塩、コチュジャン、 清酒、トマトケチャップ、 しょうゆ、カレー粉 穀物酢、チキンガラ、 白こしょう	814
								33.5
8(水)	ツイストパン		さつまいものオムレツ こんにゃくサラダ 白いんげん豆のカレースープ	コーヒー牛乳、牛乳、 さつまいものオムレツ、 鶏肉、白いんげん豆、 脱脂粉乳	にんじん、サラダこんにゃく、 キャベツ、きゅうり、たまねぎ	ツイストパン、三温糖、 小麦粉、植物油、じゃがいも	食塩、穀物酢、 白こしょう、しょうゆ、 カレー粉、チキンガラ	821
								28.7
9(木)	わかめご飯		さわらのねぎ味噌焼き 磯香和え 豚汁	牛乳、炊き込みわかめ、 さわらのねぎ味噌焼き、 豚肉、豆腐、 干しひじき、刻みのみり	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、ごぼう、板こんにゃく、 だいこん、根深ねぎ	精白米、米粒麦、三温糖、 さといも、いりごま、植物油	しょうゆ、清酒、 米みそ、だし	707
								30.4
10(金)	きつねうどん		二色天ぷら (いか・かぼちゃ) おひたし	牛乳、鶏肉、油揚げ、 いか、鶏卵、わかめ	かぼちゃ、こまつな、キャベツ、 干しいしいだけ、根深ねぎ、もやし	地粉うどん、三温糖、 小麦粉	うすくちしょうゆ、 清酒、みりん、食塩、 だし、しょうゆ、 ゆかり、和風だし	847
								36.9
13(月)	麦ご飯		塩マーボー 中華サラダ ◆いちご	牛乳、豆腐、 豚肉、わかめ	にんじん、こねぎ、たまねぎ、 たけのこ、根深ねぎ、干しいしいだけ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、きゅうり、いちご	精白米、米粒麦、 でん粉、はるさめ、三温糖、 植物油、いりごま、ラー油	トウバンジャン、 パイタン、食塩、 黒こしょう、みりん、 清酒、しょうゆ、 穀物酢、からし粉	729
								30.8
<b>【バレンタイン献立】</b>								
14(火)	ツツとコーン のピラフ		ハートコロッケ 野菜スープ チョコハバロア	牛乳、鶏肉、ベーコン、 まぐろ水煮フレーク	グリーンピース、にんじん、こまつな、 たまねぎ、ホールコーン、 キャベツ、えのきたけ	精白米、ハートコロッケ、 マーガリン、植物油	食塩、チンタン、 コンソメ、チキンガラ、 白こしょう、ぶどう酒、 ハバロアの素	792
								27.3
15(水)	★人気投票！ 二色揚げパン (ココア・塩キャラメル)		ひじきのマリネ ★ポークビーンズ	牛乳、だいず、豚肉、 干しひじき、チーズ	にんじん、グリーンピース、 トマトピューレ、だいこん、 きゅうり、にんにく、たまねぎ	子どもパン、グラニュー糖、 ミルクキャラメル、 三温糖、じゃがいも、植物油	ココア、食塩、しょうゆ、 清酒、みりん、和風だし、 穀物酢、トマトケチャップ、 ウスターソース、 チキンガラ、白こしょう、 からし粉、ぶどう酒	832
								29.9
16(木)	★原田さんの 白飯		ぶりの照り焼き ごま和え 汁	牛乳、ぶりの照り焼き、 だいず、鶏肉、豆腐	ほうれんそう、にんじん、 こまつな、キャベツ、もやし、 だいこん、根深ねぎ	精白米、三温糖、 さといも、いりごま	しょうゆ、 米みそ、だし	768
								34.2
<b>★毎月19日は食育の日【郷土料理：北海道】</b>								
17(金)	味噌バターコーン ラーメン		いももち わかめとえのきのナムル	牛乳、豚肉、 わかめ	にんじん、にら、こまつな、 にんにく、しょうが、もやし、 ホールコーン、根深ねぎ、えのきたけ	中華めん、でん粉、 ポテトサラダベース、三温糖、 植物油、バター、いりごま	しょうゆ、チキンガラ、 米みそ、チンゲン菜、 清酒、トウバンジャン、 白こしょう、チリパウダー、 食塩、パプリカ粉	837
								30.3
20(月)	★キムチ チャーハン		しゅうまい わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏卵、 豆腐、鶏肉、わかめ	にんじん、はくさいキムチ、 たまねぎ、たけのこ、 えのきたけ、根深ねぎ	精白米、でん粉、 しゅうまい、植物油	食塩、清酒、 チンタン、白こしょう、 しょうゆ、チキンガラ	712
								31.0
<b>【受験応援献立】(3年生給食最終日)</b>								
21(火)	勝つ！カレー (麦ご飯)		★フレンチサラダ ★セレクトタルト (豆乳フリン・ブルーベリー)	牛乳、豚肉、 鶏肉、チーズ	にんじん、しょうが、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、みかん	精白米、米粒麦、 じゃがいも、小麦粉、 パン粉、三温糖、植物油	ポークガラ、食塩、 ウスターソース、白こしょう、 トマトケチャップ、穀物酢、 デミグラスソース、 しょうゆ、カールウ、 セレクトタルト	826
								32.5
22(水)	セルフフィッシュ サンド		ポトフ ◆ほうれんそうサラダ	牛乳、ほき、 豚肉、わかめ	かぶ、にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、キャベツ、 ホールコーン、セロリ	セサミバーンズ、でん粉、 三温糖、植物油、じゃがいも	トマトケチャップ、 ウスターソース、カレー粉、 パイタン、ローリエ、 ぶどう酒、しょうゆ、食塩、 白こしょう、穀物酢	718
								31.4
<b>23日(木) 天皇誕生日</b>								
24(金)	麦ご飯		生揚げと里芋のごま味噌煮 なめだけ和え ◆いよかん	牛乳、生揚げ、 鶏肉	にんじん、こまつな、だいこん、 ごぼう、板こんにゃく、キャベツ、 もやし、えのきたけ、いよかん	精白米、米粒麦、三温糖、 さといも、いりごま、植物油	しょうゆ、だし、 米みそ、みりん、 和風だし	766
								30.8
27(月)	きんぴらとナッツ の混ぜご飯		きびごこのカリカリフライ かきたま汁	牛乳、豚肉、鶏卵、 豆腐、わかめ、 きびごこのカリカリフライ	にんじん、こまつな、 ごぼう、つきこんにゃく、 干しいしいだけ、根深ねぎ	精白米、米粒麦、 三温糖、でん粉、植物油、 カシューナッツ	清酒、食塩、 しょうゆ、和風だし、 みりん、だし	735
								29.4
28(火)	白飯		豆腐のまさご揚げ ゆかり和え ごまキムチ汁	牛乳、豆腐、えび、 鶏肉、鶏卵、豚肉、 ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな、 根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、だいこん、 板こんにゃく、はくさいキムチ	精白米、でん粉、 さといも、植物油、 いりごま、ねりごま	食塩、清酒、しょうゆ、 ゆかり、だし、 みりん、米みそ	828
								34.9

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。  
 ※7日(火)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。  
 ※16日(木)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

・1日(水)2年生は給食の関係で、給食がありません。  
 ・21日(火)で3年生の給食は終了となります。  
 ※…3年生からのリクエスト献立 ◆…今月が旬の食材を使用したメニュー