



# 2月予定献立表



2月の目標：感謝の気持ちで食べよう

日	主食	牛乳	主菜・副菜 汁・デザート	一言メモ 献立のテーマや食材についてお知らせします	熱や力の元になる	血や肉になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	コーンライス	○	オムレツ デミグラスソース ジュリエンスープ オレンジ	はつとじょう 初登場 デミグラスソースの オムレツ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、 たまご、ぶたにく、 レンズまめ、とうにゅう	マッシュルーム、とうもろこし、 たまねぎ、パセリ、にんじん、 キャベツ、こまつな、オレンジ	600 kcal 24.3 g 23.6 g 1.9 g
3火	ごはん	○	いわしのかば焼き風 根菜と豆腐のみそ汁 もやしのごま酢和え シュガービーンズ	はつとじょう 2月3日 せつぶんにて 節分献立	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こめこ、ごま	ぎゅうにゅう、いわし、 とうふ、みそ、あぶらあげ、 いりだいず	にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こまつな、もやし、 きゅうり	684 kcal 30.6 g 23.8 g 2.0 g
4水	ごはん	○	ぶたにく、とうふ、にもの 豚肉と豆腐の煮物 のりずあ だいがくいも 海苔酢和え 大学芋	りししん 立春と食べ物	こめ、あぶら、さとう、 しらたき、さつまいも、 ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、のり	にんじん、ねぎ、はくさい、 えのきたけ、こまつな、もやし、 とうもろこし	601 kcal 20.8 g 16.8 g 1.6 g
5木	いなりちらし寿司	○	めひかり からあ 目光の唐揚げ みそちゃんこ鍋	からだ あた 体を温める ちゃんこ鍋	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こめこ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 のり、めひかり、とうふ、 とり、みそ	にんじん、たけのこ、しいたけ、 さやいんげん、はくさい、 たまねぎ、にら、もやし	605 kcal 27.3 g 20.9 g 1.9 g
6金	長野県の料理 ！！「うんとこさんまい！（長野県の方でとてもおいしい！）」				こめ、あぶら、さとう、 はるまきのかわ、はるさめ、 でんぶん、ごま、ながいも、 こんにゃく	ぎゅうにゅう、ぶたにく	しいたけ、もやし、レタス、 きりぼしだいこん、こまつな、 にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	614 kcal 20.8 g 19.0 g 1.8 g
9月	ごはん	○	まーぼーはくさい 麻婆白菜 ころこきゅうり デコぼん	しん けい 旬の果物 デコぼん	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、 とり、みそ	しいたけ、はくさい、にんじん、 ねぎ、にら、きゅうり、デコぼん	601 kcal 25.7 g 21.3 g 1.8 g
10火	二色揚げパン (きなこ&ココア)	○	わなみ 和風みそサラダ ワンタンスープ	リクエストメニュー 揚げパン	パン、あぶら、さとう、 ワンタンのかわ、ごま	ぎゅうにゅう、きなこ、 ぶたにく、わかめ、みそ	ねぎ、にんじん、しいたけ、 もやし、たけのこ、こまつな、 レタス、キャベツ、きゅうり	622 kcal 22.3 g 24.8 g 1.9 g
12木	高知県の料理 ！！「こじやんとうまいぜよ（高知県の方でとてもおいしいよ）」				こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、こめこ、 はちみつ、ごま	ぎゅうにゅう、かつお、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 かつおぶし	しょうが、だいこん、キャベツ、 こまつな、きゅうり、はくさい、 にんじん、ぶんたん	618 kcal 30.1 g 19.1 g 1.9 g
13金	ハヤシライス	○	ごまドレッシングサラダ フルーツポンチ	リクエストメニュー フルーツ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごま、レモンゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、クリーム、 くきわかめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、 マッシュルーム、こまつな、きゅうり、 レタス、もも、パイナップル、バナナ、 りんご、レモン	663 kcal 20.3 g 18.9 g 1.7 g
16月	ごはん	○	さば 鯖のオレンジ煮 納豆和え とんじろ 豚汁 いちご	リクエストメニュー 豚汁	こめ、あぶら、さとう、 こんにゃく、さといも	ぎゅうにゅう、さば、 なっとう、かつおぶし、 ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	オレンジビューレー、にんじん、 こまつな、もやし、ごぼう、 だいこん、いちご	655 kcal 29.3 g 26.5 g 2.4 g
17火	6-4 作成献立「体カボカメニュー」				パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター、 こむぎこ	ぎゅうにゅう、チーズ、 とり、ベーコン、 クリーム、ツナ、のり	パセリ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、レタス、 レモン、バナナ	602 kcal 23.2 g 25.6 g 2.0 g
18水	6-1 作成献立「栄養バツグンメニュー」				こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、マーメレード	ぎゅうにゅう、とり、 しらすぼし、たまご、とうふ	はくさい、しゅんぎく、にんじん、 たまねぎ、こまつな、ぼんかん	593 kcal 26.5 g 20.5 g 1.8 g
19木	☆ カ ミ カ ミ 献立				こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、みそ、いか、 くきわかめ	しいたけ、たけのこ、にんじん、 ねぎ、こまつな、はくさい、 えのきたけ、もやし、きゅうり、 パイナップル	611 kcal 28.9 g 21.2 g 1.8 g
20金	たんたんめん 担々麺	○	きびなごの唐揚げ ごぼうのバリバリサラダ	リクエストメニュー たんたんめん 担々麺	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、でんぶん、 こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 だいず、みそ、とうにゅう、 きびなご、ハム	にんじん、もやし、こまつな、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 ごぼう	599 kcal 28.5 g 26.3 g 2.0 g
24火	6-2 作成献立「栄養たっぷり献立」				こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 かつおぶし、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、にんじん、 もやし、きゅうり、ねぎ、 こまつな、りんご	602 kcal 26.0 g 18.3 g 1.9 g
25水	ごはん	○	いなだの照焼き ごまみそ和え みぞれ汁 オレンジ	はる 春はもうすぐ みぞれ汁	こめ、あぶら、さとう、 でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう、いなだ、 わかめ、いか、みそ	えのきたけ、ぶなしめじ、 だいこん、にんじん、こねぎ、 しょうが、きゅうり、こまつな、 オレンジ	580 kcal 25.9 g 20.6 g 1.9 g
26木	こまつな 小松菜とごまのピタパイン	○	だいず 大豆のチリ・コン・カーン スパゲッティサラダ	しん 小松菜 旬の食べ物 小松菜	パン、あぶら、さとう、 バター、ごま、こむぎこ、 じゃがいも、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、ベーコン、ハム	こまつな、たまねぎ、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 レモン	608 kcal 24.5 g 26.2 g 1.7 g
27金	6-3 作成献立「寒い冬も元気にならう献立」				こめ、あぶら、さとう、ごま、 パンこ、でんぶん、 じゃがいも、こんにゃく	ぎゅうにゅう、わかめ、 ぶたにく、とり、ハム、 とうふ	ピーマン、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、レモン、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こまつな、 ぼんかん	601 kcal 24.0 g 18.9 g 1.9 g

\* 食材料入荷の都合等により、献立を変更することがあります。 \* 栄養価(エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量)は4年生のものです。

\* 6年生に「卒業までにもう一度食べたい給食」をリクエストしてもらいました。料理名に下線が引いてあるものです。

6年生が家庭科の学習で取り組んだ「献立づくり」。今月は各クラスから1つずつ、実際の給食として登場します。

献立を立てる時には、テーマを設定し学校全体のことを考え、工夫を凝らした献立となっています。イメージしたおりの味になるよう、給食室も頑張ります。全校のみなさん、ぜひ味わってください！（作業工程や栄養価の都合により、一部アレンジしています。）

