



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 汁物・デザート	ひとごと 献立のテーマや食材についてお知らせしま	めでたし 熱や力の元になる	ちにく 血や肉になる	からだ ちょうどいい 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 ジュリエンヌスープ オレンジ	はじめて 初登場 デミグラスソースの オムレツ	こめ, あぶら, さとう, じやがいも	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, ハセリ, 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	ご飯	○	鮭のかば焼き 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	2月3日 せんぱんじで 節分献立	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, こめ, こま	ぎゅうにゅう, いわし, とうふ, みそ, あぶらあげ, いりだいす	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	ご飯	○	豚肉と豆腐の煮物 海苔酢和え 大学芋	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, えのきだけ, 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 日光の唐揚げ みそちゃんこ鍋	からだ あためる 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, とりにく, 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	ご飯	○	レタス巻き ハリハリ漬け 山芋ののべい汁	長野県の 長野県の 特産品献立	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, きりほし大いこん, 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	ご飯	○	麻婆白菜 ころころきゅうり デコポン	旬の果物 デコポン	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, ごま	ぎゅうにゅう, とうふ, とりにく, みそ	しあわせ, はくさい, にんじん, ねぎ, にら, きゅうり, デコポン	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)	○	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	ご飯	○	鶏の甘酢風味 豚バラとキャベツのみそ汁 土佐文旦	高知県の 高知県の 料理と 食べ物	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 フルーツポンチ	こめ, あぶら, さとう, じやがいも, 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	オレンジピューレー, にんじん, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, いちご	663 kcal 20.3 g 18.9 g 1.7 g
16月	ご飯	○	さば 鮭のオレンジ煮 納豆和え 豚汁 いちご	リクエストメニュー とんじる 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, なつとう, かつおぶし, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, みそ	オレンジピューレー, 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	ガーリックトースト	○	ホワイトシチュー 海苔入りサラダ バナナ	6年生作成 献立	パン, あぶら, さとう, じやがいも, バター, こむぎこ	ぎゅうにゅう, チーズ, とりにく, ベーコン, クリーム, ツナ, のり	バセリ, 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	ご飯	○	とり とりや 鶏の照焼き 白菜と春菊のジャコサラダ 人参の中華スープ(卵入り) ぽんかん	6年生作成 献立	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, マーマレード	ぎゅうにゅう, とりにく, 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, ぽんかん	593 kcal 26.5 g 20.5 g 1.8 g
19木	ご飯	○	せんあつあ 四川厚揚げ カミカミ和え (いか) パインアップル	カミカミメニュー	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, えのきだけ, 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	担々麺	○	きびなごの唐揚げ ごぼうのパリパリサラダ	リクエストメニュー 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, だいたい, 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	ご飯	○	豚肉の生姜焼き おかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	6年生作成 献立	こめ, あぶら, さとう, でんぶん, ジャガイモ	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	ご飯	○	てりや いなだの照焼き ごまみそ和え みぞれ汁 オレンジ	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	えのきだけ, ぶなしめじ, だいこん, にんじん, こねぎ, しおり, 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	小松菜とごまのピクルス	○	大豆のチリ・コン・カーン スパゲッティサラダ	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, じやがいも, スパゲッティ	ぎゅうにゅう, だいたい, 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	わかめご飯	○	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ 豚肉と根菜のみそ汁 ぽんかん	6年生作成 献立	こめ, あぶら, さとう, ごま, パンこ, でんぶん, じやがいも, こんにゃく	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたにく, とりにく, 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, ぽんかん	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般のことを考え、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。)

