

# 2月分 予定献立表

日(曜)	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品		栄養価
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1(木)	白飯		生揚げのカレー煮 小松菜のツナ和え	牛乳 生揚げ 豚肉 ツナ水煮	白飯 さとう じゃがいも あぶら	しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ	グリーンピース カットトマト こまつな キャベツ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.3 g
2(金)	五目豆ご飯 ◎節分		いわしのみりん干し けんちん汁	だいず <small>いわしのみりん干し</small> 油揚げ 干しひじき 牛乳	精白米 強化米 さとう あぶら	じゃがいも にんじん ごぼう しめじ だいこん	根深ねぎ えのきたけ こんにゃく	エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
5(月)	わかめうどん		笹かまの磯辺揚げ おひたし	鶏むね肉 <small>笹かまぼこ</small> 油揚げ <small>あおのり</small> カットわかめ 牛乳	地粉うどん さとう 小麦粉 あぶら	にんじん だいこん 根深ねぎ 干ししいたけ	こまつな キャベツ りょくとうちやし	エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g
6(火)	卵丼 (白飯)		小魚入り松菜芋 ゆかり和え	鶏卵 鶏肉 牛乳 かえり煮干し	白飯 さとう 小麦粉 さつまいも	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	グリーンピース キャベツ だいこん	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
7(水)	黒パン		ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 <small>プロセスチーズ</small> ベーコン 豚肉 だいず	黒パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	きゅうり ホールコーン	エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g
8(木)	白飯		うま塩肉じゃが おかが和え	牛乳 豚肉	精白米 あぶら じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん つきこんにゃく さやいんげん	にんにく こまつな キャベツ りょくとうちやし	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 1.1 g
9(金)	焼肉チャーハン		きびなごフライ わかめスープ	豚肉 <small>豆腐</small> かまぼこ <small>鶏むね肉</small> 牛乳 <small>わかめ</small> きびなごフライ	アルファ化米 <small>さとう</small> 強化米 <small>いりごま(白)</small> ごま油 あぶら	にんじん にんにく しょうが 根深ねぎ	たまねぎ こまつな	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.6 g
13(火)	菜飯		ホッケの一夜干し 豚汁	牛乳 ホッケ一夜干し 豚肉	精白米 強化米 米粒麦 さといも	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	根深ねぎ こまつな	エネルギー 558 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g
14(水)	ココア揚げパン ◎バレンタイン		じゃがいものスープ煮 大豆とツナのサラダ	牛乳 <small>プロセスチーズ</small> 鶏むね肉 <small>だいず</small> ベーコン ツナ油漬	コッペパン あぶら きび糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	マッシュルーム きゅうり	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g
15(木)	白飯		四川豆腐 茎わかめのチョナムル	牛乳 <small>くさわかめ</small> 豚肉 豆腐 あさり	精白米 <small>ごま油</small> あぶら <small>いりごま(白)</small> さとう でん粉	たまねぎ にんじん 干ししいたけ 根深ねぎ	にんにく しょうが えのきたけ こまつな	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g
16(金)	キーマカレー (ターメリックライス)		コールスローサラダ	鶏肉 豚肉 白花豆ペースト 牛乳	アルファ化米 <small>あぶら</small> 強化米 <small>さとう</small> バター じゃがいも	にんにく しょうが セロリー にんじん キャベツ	たまねぎ ホールコーン きゅうり	エネルギー 649 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g
19(月)	タンメン		甘辛じゃがいも ほんかん	豚肉 うずら卵水煮 牛乳	ホット中華めん <small>さとう</small> あぶら でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ 干ししいたけ	根深ねぎ チンゲンサイ ほんかん	エネルギー 639 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.6 g
20(火)	かやくご飯		厚焼玉子 さつまい	鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏むね肉	精白米 強化米 さとう あぶら	にんじん ごぼう つきこんにゃく 干ししいたけ	だいこん こまつな しめじ 根深ねぎ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.8 g
21(水)	コッペパン		こまいフライ 呉沢山ミネストローネ ヨーグルト	牛乳 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン <small>さとう</small> あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく		エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g
22(木)	白飯		生揚げと豚肉のみそ煮 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	白飯 さとう あぶら いりごま(白)	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが	根深ねぎ <small>ホールコーン</small> 青ピーマン こまつな きゅうり	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g
26(月)	キムタクご飯		ししゃもフライ かきたま汁	豚肉 <small>わかめ</small> ベーコン <small>鶏卵</small> 牛乳 ししゃもフライ	精白米 強化米 ごま油 あぶら	はくさいキムチ たくあん漬 根深ねぎ にんじん	たまねぎ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.5 g
27(火)	インディアンスハゲッティ		ミックスサラダ	豚肉 <small>ツナ水煮</small> ベーコン だいず 牛乳	スナグッティ あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース	キャベツ きゅうり ホールコーン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.3 g
28(水)	わかめじゃこご飯		さばのおろしソース みそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 さば わかめ	精白米 強化米 米粒麦 いりごま(白)	だいこん たまねぎ にんじん しめじ	こまつな 根深ねぎ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g
29(木)	白飯		じゃがマーボー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ひよこ豆 海藻ミックス	精白米 <small>ごま油</small> あぶら <small>でん粉</small> じゃがいも さとう	しょうが にんにく 根深ねぎ にんじん	干ししいたけ <small>きゅうり</small> グリーンピース <small>ホールコーン</small> たまねぎ だいこん	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.1 g

・献立は天候等の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方は栄養職員までお問い合わせください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
615kcal	24.5g	18.2g	2.3g



# 2月のもいつけ表



月	火	水	木	金
<p>～2月3日は節分です～            節分には玄關に「糀鬮（ひいらぎいわし）：焼いたいわしの頭をひいらぎの枝にさしたものを飾ったり、いわしを食べたりする風習があります。これは、鬼が焼いたいわしのにおいをきらうとされているからです。福豆（ふくまめ）は「鬼は外、福は内」と言いながら投げるあめの豆のことです。「魔（ま）を滅（めつ）する」の語呂合わせから節分に「豆（まめ）」を使うとも言われています。</p>				
5	ささかまのいそべあげ おひたし わかめうどん	たまごどん （はくはん） ござかないりまつばいも ゆかりあえ	7	2
12	振替休日		8	9
19	あまからじゃがいも ぼんかん たんメン	13	14	16
26	ししゃもフライ、1～3年生：1こ 4～6年生：2こ かきたまじる キムタクごはん	14	15	16
27	インディアンスパゲッティ ミックスサラダ	15	16	16
28	さばのおろしソース わかめじゃこごはん	16	17	17
29	かいそらサラダ はくはん	17	18	18
29	じゃがマーボー	18	19	19
23	天皇誕生日			
23	こまつなとわかめのサラダ はくはん	20	21	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	21	22	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	22	23	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	23	24	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	24	25	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	25	26	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	26	27	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	27	28	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	28	29	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	29	30	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	30	31	23
23	なまあげとぶたにくのみそに	31	32	23

