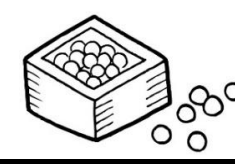


2月分予定献立表



日(曜)	献立名	献立の材料				栄養価	
		体をつくる(赤) 1・2群	体の調子をととのえる(緑) 3・4群	働く力や体温になる(黄) 5・6群	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		節分には、ヒイラギの枝にいわしを刺して門や軒下に立てたり、豆まきをして邪気を払う風習があります。					
3(月)	アーモンドトースト			食パン バター アーモンド アーモンド粉 砂糖		848	32.2
	パンプキンポタージュ	鶏肉 白花豆ペースト 牛乳	かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん	植物油 小麦粉 バター	コンソメ チキンガラパック		
	ツナサラダ	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ	砂糖 油			
	牛乳	牛乳					
4(火)	桜区榎本さんのご飯			精白米		802	33.3
	いわしの蒲焼き	いわし		でん粉 油 砂糖			
	呉汁	鶏肉 大豆	にんじん 大根 しょうが 長ねぎ 小松菜	板こんにゃく じゃがいも 油	だし(かつお節) みそ		
	磯香和え	刻みのり	キャベツ 小松菜 もやし	砂糖	和風だしの素		
	牛乳	牛乳					
	節分には、ヒイラギの枝にいわしを刺して門や軒下に立てたり、豆まきをして邪気を払う風習があります。						
5(水)	ご飯			精白米		741	29.5
	四川豆腐	豚肉 豆腐	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 干しいたけ チンゲン菜	油 砂糖 油 でん粉	中華スープストック 豆板醤 黒ソース 甜面醤		
	春雨サラダ		きゅうり にんじん もやし	春雨 砂糖 油	一味唐辛子		
	牛乳	牛乳					
6(木)	ポテトピラフ		グリーンピース	精白米 バター じゃがいも 油	チンタン コンソメ ガーリックパウダー	834	30.3
	チキンのフレーク焼き	鶏肉 チーズ		パン粉 コーンフレーク	マヨネーズ		
	青菜ときのこのスープ	ベーコン	もやし にんじん えのきたけ しめじ 小松菜	でん粉	コンソメ チキンガラパック		
	牛乳	牛乳					
7(金)	きんぴらとナッツの混ぜご飯	豚肉	にんじん ごぼう	精白米 砂糖 油 カシューナッツ	和風だしの素	791	36.0
	メバルフライ	メバル塩こしょうフライ		油	中濃ソース		
	むらくも汁	鶏肉 卵 豆腐	長ねぎ にんじん こまつな	でん粉	かつお節		
	ぼんかん		ぼんかん				
	牛乳	牛乳					
10(月)	カレー南蛮 (地粉うどん)	豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	油 小麦粉 でん粉	だし(かつお節) カレー粉	967	33.9
	手作りアメリカンドック	フランクフルト 卵 牛乳		小麦粉 油 ホットケーキミックス粉	トマトケチャップ ウスターソース		
	デコボン		デコボン				
	牛乳	牛乳					
12(水)	ご飯			精白米		880	31.6
	さばの辛味焼き	さば辛味漬け					
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも 油 しらたき 砂糖	自然だし		
	即席漬け	刻み昆布	にんじん キャベツ きゅうり しょうが				
	牛乳	牛乳					
13(木)	焼肉チャーハン	豚肉	にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜	精白米 油 砂糖	チンタン オイスターソース 中華スープストック	764	29.7
	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター		油			
	トックスープ	鶏肉	にんじん もやし えのきたけ チンゲン菜 長ねぎ	トック 油	チキンガラパック		
	牛乳	牛乳					
14(金)	スパゲッティナポリタン	ハム チーズ	玉ねぎ にんじん エリンギ 青ピーマン にんにく	スパゲッティ 砂糖 油	チンタン トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ	818	29.2
	海藻サラダ	海藻ミックス	大根 きゅうり にんじん とうもろこし	ごま 砂糖 油			
	手作りチョコレートケーキ	卵 牛乳		小麦粉 ミルクチョコレート バター チョコチップ 砂糖	ベーキングパウダー		
	牛乳	牛乳					
17(月)	わかめ菜めし	炊き込みわかめ	小松菜	精白米		728	32.0
	厚焼き卵	卵 鶏肉 豆腐	にんじん 長ねぎ	油	和風だしの素		
	せんだご汁	鶏肉 かまぼこ	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ	プチいももち	だし(かつお節)		
	いちご		いちご				
	牛乳	牛乳					

18(火)	ソイ丼	大豆 豚肉 ベーコン	春菊	油 砂糖	カレールー	785	30.6		
	(ご飯)			精白米					
	みそ汁	わかめ 豆腐	長ねぎ 玉ねぎ	じゃがいも	自然だし みそ				
	ゆかり和え		白菜 きゅうり		ゆかり				
牛乳	牛乳								
19(水)	二色揚げパン(ココア&シュガー)			子供パン 砂糖 油	ココア	739	27.0		
	豆腐のスープ煮	豆腐 ベーコン 鶏肉 ほたて貝柱 干し貝柱	かぶ かぶの葉 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ	でん粉	チキンガラパック コンソメ				
	ひじきのマリネ	干しひじき	にんじん 大根 きゅうり	砂糖 油	和風だしの素				
	牛乳	牛乳							
20(木)	桜区榎本さんのご飯			精白米		738	26.9		
	さわらの白醤油竜田揚げ	さわら白醤油竜田		油					
	ごまキムチ汁	豚肉 豆腐	ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいたけ 大根 はくさいキムチ	じゃがいも 板こんにやく 油 ねりごま ごま	自然だし みそ				
	磯和え	干しひじき 刻みのり	小松菜 キャベツ もやし	砂糖	和風だしの素				
	牛乳	牛乳							
21(金)	和風きのこスパゲッティ	豚肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん 生しいたけ しめじ 赤ピーマン えのきたけ	スパゲッティ 油	一味唐辛子	742	26.7		
	小松菜とわかめのサラダ	わかめ	小松菜 とうもろこし きゅうり	砂糖 油					
	桃のパイ		白桃	パイ皮 砂糖					
	牛乳	牛乳							
25(火)	親子丼	卵 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	砂糖 でん粉	自然だし	845	35.9		
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦					
	大豆と木の実のから揚げ	大豆		油 カシューナッツ アーモンド 砂糖					
	からし和え		キャベツ 小松菜 もやし		からし粉				
	牛乳	牛乳							
26(水)	ピリ辛ねぎラーメン	豚肉	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たら 長ねぎ	油	チキンガラパック 宝湯 チキンガラスープ 豆板醤	851	30.6		
	(ホット中華麺)			ホット中華麺					
	じゃがチー揚げ	チーズ 卵		じゃがいも でん粉 油					
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり もやし にんじん とうもろこし	砂糖 油 ごま					
	牛乳	牛乳							
27(木)	勝つ！カレー	豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター	トマトピューレ ガラムマサラ チャツネ カレー粉 スープストック ウスターソース デミグラスソース	960	32.3		
	(ミニヒレカツ)	豚肉 卵		小麦粉 パン粉 油					
	(麦ご飯)			精白米 米粒麦					
	福神漬け		きゅうり 大根 れんこん しょうが	砂糖					
	いちご		いちご						
	牛乳	牛乳							
	3年生 卒業祝い・応援献立！ 3年生はこれが中学校生活で最後の給食となります。最後の給食が楽しい思い出となりますように……								
28(金)	照り焼きナンピザ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ とうもろこし	ナン 油 砂糖 でん粉	マヨネーズ	757	32.1		
	野菜スープ	ベーコン	玉ねぎ 白菜 にんじん 小松菜	じゃがいも	チキンガラパック コンソメ				
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	油 砂糖					
	ヨーグルト	ヨーグルト							
	牛乳	牛乳							
・都合により献立や食材の一部が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教諭までお問い合わせください。 ・「その他調味料類」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています。 食塩 こしょう しょうゆ 米酢 りんご酢 本みりん 清酒 赤ワイン 白ワイン 強化米									
				1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー たんぱく質	
				1月回数	18回	17回	16回	811 kcal	31.1 g
				累計	163回	163回	160回		

◎お知らせ

2月8日(土) 学校公開日 給食はありません。

2月17日(月) 3年生は給食がありません。

