



2月の献立表



今月の目標：楽しく食べる工夫をしよう

日曜	献立名		材料						栄養価		備考
			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1火	ご飯 牛乳	さばの銀紙焼き はりはり漬け 具だくさん汁	さばの銀紙焼き 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう 生姜 切り干し大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 砂糖		775 34.1 18.1		
2水	ご飯 牛乳	鶏肉の塩から揚げ ミルクおから乳 もちもちごまみそ汁	鶏肉 豚肉 おから 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参	にんにく 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん もち	ごま油 米油 ごま	954 41.4 29.4	南部中3年リクエスト献立 (南部中:ガトーショコラ)	
3木	米粉パン乳 牛乳 福豆	いわしかりかりフライ 人参しりしり ビーンズスープ	いわしかりかりフライ 鶏肉 豆乳 白いんげん豆 大豆	牛乳	人参	もやし 玉ねぎ 枝豆	米粉パン 米粉	米油 ごま ごま油 豆乳バター	969 43.1 34.8	節分献立 (給食なし) 南部中3年・北部中3年・西の杜9年	
4金	ご飯 牛乳	豚肉と大豆のみそがらめ種 三色野菜の納豆あえ 卵スープ卵	豚肉 大豆 みそ 納豆 豆腐 卵	牛乳	人参	キャベツ もやし 生姜 玉ねぎ コーン しめじ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 カシューナッツ	926 39.1 29.5	西の杜学園6年リクエスト献立	
7月	ご飯 牛乳	肉団子の甘だれがけ 小松菜としめじのおひたし 鶏ごぼう汁	肉団子 鶏肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	もやし しめじ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯		761 33.6 19.9		
8火	ご飯 牛乳	カレーコロッケ 三色ひたし 豚汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 カレーコロッケ 里芋	米油	781 27.3 21.0	宮田小6年リクエスト献立	
9水	ご飯 牛乳	豚肉のキムチ炒め 小松菜のアーモンドあえ種 細麺汁	豚肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ しめじ 白菜キムチ キャベツ えのきたけ 干しいたけ	ご飯 砂糖 小麦粉 どん	米油 アーモンド	772 33.5 17.1	十二町小6年リクエスト献立	
10木	バターコッパン乳 牛乳 ワインゼリー	チキンシュニツェル(チキンカツ) パスタサラダ 豆とベーコンのスープ	チキンシュニツェル ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン	きゅうり 玉ねぎ レモン セロリ にんにく キャベツ	パン マカロニ ゼリー	米油 マネー・スプレッド マネー・スプレッド	815 31.5 30.7	世界味めぐり献立 (オーストラリア)	
14月	麦ご飯 牛乳	元気コロッケ乳 きゅうりともやしのごまひたし ひみつこカレー	豚肉 豆乳	牛乳 煮干し粉	人参 トマト	もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご グリーンピース	麦ご飯 元気コロッケ じゃがいも	米油 ごま 牛脂	895 25.1 21.7	ひみの日献立 上庄小6年リクエスト献立	
15火	ご飯 牛乳	ふくらぎの塩麴焼き ごま酢あえ 五目みそ汁	ふくらぎ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ 寒天	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 里芋	ごま	792 33.8 23.5		
16水	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 きゅうり ねぎ キャベツ コーン なめこ ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま マネー・スプレッド	859 30.9 25.8	朝日丘小6年リクエスト献立	
17木	コッパン乳 牛乳 カタルソース風ドレッシング	チキン南蛮 アスパラとベーコンのソテー フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	ねぎ アスパラガス キャベツ コーン もも りんご パイン みかん パナナ	パン でんぷん 砂糖 ゼリー ナタデココ	米油 カタルソース風 ドレッシング	972 37.4 30.4	比美乃江小6年リクエスト献立	
18金	ご飯 牛乳	野菜シューマイ 野菜の昆布漬け 麻婆豆腐	野菜シューマイ 豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳 昆布	人参 にら	キャベツ もやし 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	814 31.6 23.5		
21月	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツとコーンのひたし ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン メンマ	ご飯 ワンタン 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま 米油	773 31.1 18.6	北部中3年リクエスト献立 (北部中:ガトーショコラ)	
22火	ご飯 牛乳	鶏肉の香味焼き 小松菜の切り干しあえ 里芋のみそ汁	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 切り干し大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋	ごま油	773 41.5 18.5	西の杜学園9年リクエスト献立 (西の杜後期:ガトーショコラ)	
24木	コッパン乳 牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ ヨーグルトあえ乳 ミネストローネ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	パイン もも りんご 玉ねぎ セロリ にんにく	パン ナタデココ 三温糖 マカロニ	オリーブオイル	897 32.6 30.6	海峰小6年リクエスト献立	
25金	わかめご飯 牛乳	厚焼き卵卵 じゃがいもの金平 みそけんちん汁	厚焼き卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	グリーンピース 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 里芋	ごま油 ごま	814 30.1 21.6		
28月	麦ご飯 牛乳	ポークメンチカツ 野菜の生姜醤油あえ チキンカレー	メンチカツ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 トマト	キャベツ もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	豆乳バター 米油	983 29.6 30.5	窪小6年リクエスト献立	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※リクエスト献立の日、リクエスト採用校のみデザートがつきます。デザートの内容については備考欄の該当校を参照ください。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<中学校・西の杜後期 生徒用>

卵・卵(魚卵を除く) 乳・乳・乳製品 甲・甲殻類(エビ・カニ) 種・ごま、栗を除く種実類