



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	脂質 (g)		
1水	ご飯 牛乳 野菜ゼリー	さばのみそ煮 キャベツとわかめの甘酢あえ 鶏ごぼう汁	さばのみそ煮 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	キャベツ もやし ごぼう きゅうり 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 ゼリー	ごま	838 31.6 23.8	
2木	ソフトフランスパン ^乳 牛乳 チョコプリン	グラタン ひじきのバター炒め カレースープ	ちくわ ベーコン 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 パセリ	玉ねぎ	ソフトフランスパン ^{砂糖} グラタン パスタ じゃがいも チョコプリン	米油 豆乳バター	895 31.1 34.8	給食週間献立 (藤子 不二雄 [®]) 〈給食なし〉全中3年・西の杜9年
3金	わかめご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	いわしのカリカリフライ 青菜としめじのひたし 鬼除け汁	いわしのカリカリフライ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし しめじ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 さといも 牛乳プリン	米油 ごま油	884 30.6 27.7	節分献立
6月	ご飯 牛乳 チョコプリン (3年 西の杜9年のみ)	がんもの含め煮 変わり昆布漬け 豚汁	がんもどき 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが たくあん	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	937 35.6 34.2	
7火	ご飯 牛乳 味付け小魚	豚肉のピリ辛炒め 糸寒天の甘酢あえ ごまキムチみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 小魚	人参	生姜 にんにく ねぎ れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜キムチ	ご飯 砂糖 さといも	米油 ごま	877 36.8 28.9	朝日丘小6年リクエスト献立
8水	ご飯 牛乳 りんごゼリー	焼きししゃも 肉野菜炒め けんちん汁	ししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	もやし キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 さといも ゼリー	米油 ごま油	878 30.0 29.9	
9木	米粉パン ^乳 牛乳	コーンコロッセ スパゲティソテー ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 トマト パセリ	コーンコロッセ 玉ねぎ にんにく セロリ	米粉パン スパゲティ じゃがいも	米油	855 24.4 26.9	宮田小6年リクエスト献立
10金	ご飯 牛乳 ヨーグルト ^乳	鶏肉の照り焼き もやしのナムル なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参	きゅうり もやし 大根 ごぼう なめこ ねぎ	ご飯 三温糖	ごま油 ごま	799 37.2 18.4	比美乃江小6年リクエスト献立
13月	人参ご飯 牛乳 みかんゼリー	元気コロッセ ^乳 小松菜の切り干しあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 切り干し 大根 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 ゼリー 元気コロッセ じゃがいも	米油 ごま	814 26.5 22.2	ひみの日献立
14火	ご飯 牛乳 しそひじき	スパイシーチキン 三色野菜のアーモンドあえ ^種 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 しそひじき	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく キャベツ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 春雨	アーモンド	801 34.8 21.7	窪小6年リクエスト献立
15水	麦ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^卵 海藻サラダ ひみっこカレー	卵のベーコン巻き 牛肉 豆乳	牛乳 海藻 煮干し	ブロッコリー 人参 トマト	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 じゃがいも	米油	913 30.3 27.6	十二町小6年リクエスト献立
16木	りんごパン ^乳 牛乳 チーズ ^乳	鶏肉のマスタード焼き 豆いろいろサラダ 肉だんご入りミネストローネ	鶏肉 ひよこ豆 大豆 肉団子 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ セロリ	りんごパン 砂糖 マカロニ	ごま マヨネーズ ^卵 ドレッシング	914 43.7 33.2	西の杜6年リクエスト献立
17金	ご飯 牛乳	ブリカツ ^乳 小松菜の納豆あえ 豆腐チゲスープ	ブリカツ 納豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 白菜 えのきたけ 白菜キムチ ねぎ	ご飯 砂糖	米油	853 35.9 26.9	南部中3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
20月	ご飯 牛乳	豚肉のキムチ炒め ポテトサラダ 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 コーン 白菜キムチ きゅうり レモン ねぎ 白菜 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 じゃがいも ワンタン	米油 マヨネーズ ^卵 ドレッシング	893 29.3 31.6	上庄小6年リクエスト献立
21火	ご飯 牛乳	ミックスみそ豆 ^種 春雨のあえもの 里芋のみそ汁	大豆 ひよこ豆 高野豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参	きゅうり もやし 大根 さといも しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 春雨	米油 カシューナッツ ごま油	902 29.0 27.8	
22水	麦ご飯 牛乳	ポークシューマイ フルーツヨーグルトあえ ^乳 ビーフカレー	ポークシューマイ 牛肉 豆乳	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	パイン 黄桃 りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ	麦ご飯 ナタデココ じゃがいも	米油	894 25.9 20.8	海峰小6年リクエスト献立
23木	天 皇 誕 生 日									
24金	ご飯 牛乳	鶏肉の塩から揚げ 小松菜のコーンあえ ピリ辛肉じゃが	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	コーン もやし にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油	884 39.8 21.0	北部中3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
27月	ご飯 牛乳 紫いもチップス	ピピンパの具 三色ナムル 具だくさん汁	牛肉 赤みそ 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく たけのこ 白菜キムチ もやし ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	856 34.8 26.8	西の杜9年リクエスト献立 (ぶどうゼリー)
28火	ご飯 牛乳 アセロラゼリー	さんまの土佐煮 金平ごぼう かき玉汁 ^卵	さんまの土佐煮 牛肉 豆腐 卵	牛乳	人参	ごぼう 枝豆 玉ねぎ ねぎ しめじ	ご飯 三温糖 白玉 ^{でんぷん} ゼリー	米油 ごま	843 35.9 22.9	

※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。

※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。

^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

※自校のリクエスト献立では()のデザートがつきます。

<豆乳プリンタルト> エネルギー:102kcal たんぱく質:1.1g 脂質:4.2g

<ぶどうゼリー> エネルギー:35kcal たんぱく質:0g 脂質:0g