

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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	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			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	わかめご飯 牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草としめじのひたし 鬼除け汁	いわしの梅煮 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	もやし しめじ 大根 れんこん ねぎ	ご飯 こんにやく 里芋	ごま油	738 31.1 20.8	節分献立
4火	ご飯 牛乳	ささみカツ 春雨のあえもの かき玉汁 ^卵	ささみカツ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	764 30.7 21.1	西の杜6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
5水	麦ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き ^{卵乳} 海藻サラダ ハヤシルウ	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳 海藻	人参 トマト	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ グリーンピース コーン	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	871 28.6 32.3	海峰6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
6木	米粉パン ^乳 牛乳	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ ABCスープ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー 黄パプリカ 人参 パセリ	大根 玉ねぎ キャベツ	米粉パン かぼちゃグラタン マカロニ	マネズミ ^卵 ドレッシング	799 21.7 32.9	<給食なし> 南部3年、北部3年 西の杜9年
7金	ご飯 牛乳	鶏肉のから揚げ ほうれん草の納豆あえ 豚キムチ鍋	鶏肉 納豆 豚肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 なら	生姜 もやし にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ 白菜	ご飯 でんぷん 砂糖	米油 ごま油	871 44.4 27.4	比美乃江6年リクエスト献立 (いちごクレープ)
10月	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツの昆布あえ ポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく ねぎ れんこん キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜	ご飯 砂糖 でんぷん じゃがいも	米油 ごま	786 33.0 22.2	朝日丘6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
11火	建国記念の日									
12水	ご飯 牛乳	元気コロッケ ^乳 小松菜の切り干しあえ 厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 切り干し大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 元気コロッケ じゃがいも	ごま 米油	758 24.4 22.8	ひみの日献立
13木	コッペパン ^乳 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト 豆乳スープ	鶏肉 豆乳 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ 白菜 えのきたけ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油 豆乳クリーム	822 37.1 31.2	南部3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
14金	ご飯 牛乳	たらのカレー立田揚げ ブロッコリーのアーモンドあえ ^{乳種} さつま汁	たらのカレー立田揚げ 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし 大根 しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 こんにやく さつまいも	米油 アーモンド	800 35.4 22.1	北部3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
17月	ご飯 牛乳	人参シューマイ もやしのナムル 麻婆豆腐	人参シューマイ 鶏肉 大豆ミート 豆腐 赤みそ	牛乳	人参 なら	もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま 米油	829 33.5 25.0	
18火	麦ご飯 牛乳	星のコロッケ 糸寒天のごま酢あえ ポークカレー	豚肉	牛乳 糸寒天	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 星のコロッケ	米油 ごま 牛脂	896 25.0 26.8	西の杜9年リクエスト献立 (メープルマフィン)
19水	ご飯 牛乳 牛乳プリン ^乳	さけの塩麹焼き 荳わかめのきんぴら 具だくさん汁	さけ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 荳わかめ 牛乳プリン	人参	ごぼう グリーンピース 大根 しめじ ねぎ	ご飯 里芋 こんにやく 砂糖	米油 ごま	783 36.9 20.2	
20木	コッペパン ^乳 牛乳	豚肉と大豆のアーモンドがらめ ^種 フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	生姜 パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ セロリ	コッペパン でんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも	米油 アーモンド	989 39.1 33.5	十二町6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
21金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ きゅうりの華風漬け なめこ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 きゅうり キャベツ なめこ ねぎ	ご飯 三温糖 砂糖	ごま油 ごま	773 30.4 23.5	窪6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
24月	振替休日									
25火	ご飯 牛乳	焼きししゃも コーンのひたし ピリ辛肉じゃが	ししゃも 大豆ミート 豚肉	牛乳	小松菜 人参	もやし コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ 枝豆	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぷん	米油	746 29.7 19.1	宮田6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
26水	ご飯 牛乳	厚焼き卵 ^卵 キャベツのしそごまあえ 豚汁	厚焼き卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	キャベツ もやし しそ粉 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	ご飯 さつまいも こんにやく	ごま	761 28.6 21.2	上庄6年リクエスト献立 (いちごクレープ)
27木	揚げパン ^乳 牛乳	たれ付き肉団子 カラフルサラダ 白菜のスープ	肉団子 鶏肉 きな粉	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ 人参	キャベツ 干しいたけ 白菜 生姜	コッペパン グラニュー糖 ピーフン	イ列 ^卵 ドレッシング 米油	856 34.7 32.8	
28金	ご飯 牛乳	ハンバーグのトマトソースがけ ポテトサラダ 米粉チュー ^乳	ハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 ブロッコリー	きゅうり 玉ねぎ レモン 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも 米粉	マネズミ ^卵 ドレッシング 豆乳バター	881 30.1 29.1	

※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、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 0.8g、脂質 6.1g

<メープルマフィン>エネルギー77 kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 2.4g