



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)	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質 (g) 脂質 (g)	
1 月	米粉パン 牛乳	チーズポテトエッグ ドレッシングサラダ チリコンカン	チーズポテトエッグ ミックスビーンズ 豚肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく	米粉パン 砂糖	米油	886 33.6 30.5	
2 火	ご飯 牛乳 節分豆	いわしの梅煮 野菜のアーモンドあえ 七福かき玉汁	いわしの梅煮 鶏肉 卵 節分豆	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 里芋 でんぷん	アーモンド	817 36.4 20.7	節分献立
3 水	ご飯 牛乳	さつまいもと厚揚げのごまみそがらめ 変わり漬け 鶏ごぼう汁	厚揚げ 味噌 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ きゅうり ねぎ たくあん 生姜 ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 砂糖 さつまいも じゃがいも	米油 ごま	861 30.7 23.3	
4 木	コッペパン 牛乳	かぼちゃ挽肉フライ マカロニサラダ コンソメスープ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	かぼちゃ挽肉フライ キャベツ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	パン マカロニ じゃがいも	マッシュルーム	869 26.8 29.8	〈給食なし〉 南部中3年・北部中3年・西の杜9 年 朝日丘小6年リクエスト献立
5 金	ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き 春雨のあえもの キムチ入り豚汁	卵のベーコン巻き 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参	もやし コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 じゃがいも	ごま油 米油	805 29.5 23.0	比美乃江小6年リクエスト献立
8 月	コッペパン 牛乳 味付け小魚	照り焼きチキン スパゲティソテー 卵とコーンのスープ	照り焼きチキン ベーコン 卵	牛乳 味付け小魚	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	パン スパゲティ でんぷん	豆乳バター	864 36.7 28.0	宮田小6年リクエスト献立
9 火	麦ご飯 牛乳	オムレツ フルーツヨーグルトあえ ポークカレー	オムレツ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	パイン もも りんご 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース	麦ご飯 ナタデココ じゃがいも	米油	953 27.8 19.2	西の杜学園6年リクエスト献立
10 水	ご飯 牛乳	フライギョウザ じゃがいもの金平 春雨スープ	フライギョウザ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	グリンピース 玉ねぎ たけのこ コーン しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも 春雨	米油 ごま油 ごま	878 33.2 25.3	海峰小6年リクエスト献立
12 金	ご飯 牛乳	氷見産牛の焼き肉 三色ナムル 大根とわかめのスープ	氷見産牛 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく りんご もやし えのきたけ 大根 コーン ねぎ	ご飯 砂糖 三温糖	米油 ごま油 ごま	927 30.7 40.3	ひみの日献立
15 月	ご飯 牛乳	みそだれ肉団子 アスパラとベーコンのソテー ワンタンスープ	みそだれ肉団子 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 アスパラガス	キャベツ もやし メンマ 玉ねぎ コーン ねぎ	ご飯 ワンタン	豆乳バター	899 31.7 27.7	
16 火	ご飯 牛乳	コーンコロッケ 青菜ともやしのひたし 豚キムチ豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参 にら	コーンコロッケ 生姜 もやし にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 ねぎ 干しいたけ 白菜キムチ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油 ごま油	879 32.3 25.3	十二町小6年リクエスト献立
17 水	ご飯 牛乳 大豆ふりかけ	さばの銀紙焼き はりはり漬け じゃがいものそぼろ煮	さばの銀紙焼き 豚肉 大豆ふりかけ	牛乳 昆布	ほうれん草 人参	切り干し大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ しめじ グリンピース	ご飯 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油	856 31.1 19.4	
18 木	コッペパン 牛乳	ささみチーズフライ 麺入り野菜炒め ビーフンスープ	ささみチーズフライ 豚肉 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ	パン 中華麺 ビーフン	米油	884 35.7 29.0	上庄小6年リクエスト献立
19 金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ コーンのひたし 豚汁	ハンバーグ 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	大根 キャベツ コーン 生姜 ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも		836 34.5 23.7	窪小6年リクエスト献立
22 月	ご飯 牛乳 ヨーグルト	ポークシューマイ ほうれん草ともやしのごまあえ 麻婆豆腐	ポークシューマイ 豚肉 豆腐 赤味噌	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 人参 にら	もやし にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま 米油	919 37.4 28.4	
24 水	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め 青菜のコーンあえ さつまい	豚肉 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 玉ねぎ 大根 もやし コーン ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん さつまいも	米油 ごま	819 31.9 21.0	北部中3年リクエスト献立 (北部中:ブルーベリータルト)
25 木	コッペパン 牛乳	カレーコロッケ 海藻サラダ コーンシチュー	鶏肉	牛乳 海藻 生クリーム	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム	パン 米粉 コロッケ じゃがいも	米油 豆乳バター	817 29.5 25.7	南部中3年リクエスト献立 (南部中:ガトーショコラ)
26 金	麦ご飯 牛乳	きなこ豆 大根サラダ チキンカレー	大豆 きなこ 鶏肉 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	大根 コーン 生姜 にんにく 玉ねぎ グリンピース りんご	麦ご飯 豆乳 グラニュー糖 じゃがいも	米油	996 32.4 23.3	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)

※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。