



## 2月の予定献立表

(牛乳は毎日つきます)

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 食塩 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	水	ご飯 大根の味噌汁 三色そばろ ミルメーク	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 卵	ご飯 じゃがいも 油 三温糖	大根 人参 しめじ ほうれん草 ごぼう	813	34.7	26.6 2.8
2	木	<b>1・2年お弁当日</b>						
3	金	ご飯 はっと汁 ★ぶり大根 ブルーベリージョア 節分豆(黒砂糖)	乳製品 鶏肉 ぶり 大豆	ご飯 里芋 三温糖 はっと	大根 人参 長葱 椎茸 ごぼう	746	26.1	11.9 3.7
6	月	ご飯 スンドゥブチゲ ぎょうざ(1人3個) りんご	牛乳 豆腐 あさり 豚肉	ご飯 ごま油 三温糖	長葱 人参 なら りんご	757	29.8	19.3 1.6
7	火	おいなりさん 味噌けんちん汁 うどん フルーツのヨーグルト和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ ヨーグルト	ご飯 じゃがいも うどん	長葱 人参 大根 ごぼう もも みかん パイナップル	612	19.1	16.3 1.9
8	水	手巻きのり ご飯 手巻きの具(ツナ/胡瓜/卵) おでん アセロラゼリー	のり 牛乳 かまぼこ 卵 ツナ	ご飯 三温糖	大根 人参 胡瓜	695	23.5	12.7 2.4
9	木	<b>1・2年生お弁当日</b>						
10	金	揚げパン コンソメスープ コロコロソテー ミカンゼリー	ベーコン ウインナー	パン 油 アーモンド 三温糖 じゃがいも	人参 玉葱 枝豆 キャベツ どうもろこし	737	19.4	35.6 2.7
13	月	ご飯 ハヤシライス かみかみサラダ	牛乳 豚肉 いか	ご飯 じゃがいも 油 三温糖 ごま	人参 玉葱 大根 胡瓜 マッシュルーム	839	28.8	22.0 3.0
14	火	メロンパン ハートのマカロニスープ ハムチーズピカタ ケチャップ	牛乳 豚肉 ベーコン はんぺん	パン マカロニ じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 えのき ミニトマト	923	28.0	40.7 3.2
15	水	ワカメご飯 豚汁 肉じゃが プリン(乳・卵不使用)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	ご飯 里芋 じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう 長葱 大根 白菜 玉葱	791	29.1	20.6 4.1
16	木	チーズパン ミネストローネ ハンバーグ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン 大豆 チーズ	パン じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 セロリ トマト ブロッコリー	872	34.7	40.0 4.9
17	金	ご飯 カツカレー ★塩竈サラダ ミカン	牛乳 豚肉 ちくわ いか えび	ご飯 油 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんにく 人参 胡瓜 みかん キャベツ	961	29.3	35.1 3.9
20	月	クロワッサン クラムチャウダー フルーツポンチ 型抜きチーズ	牛乳 いか あさり チーズ	パン じゃがいも マーガリン	人参 玉葱 キャベツ ピーマン もやし	675	21.3	27.1 2.5
21	火	<b>3年生お弁当日</b>						
22	水	(1・2年生給食/3年生お弁当日) チョコレートパン 白菜スープ やきそば ラフランスゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉	パン じゃがいも やきそば 油	白菜 人参 玉葱 キャベツ ピーマン	965	29.3	38.7 3.6
23	木	<b>天皇誕生日</b>						
24	金	ご飯 ワカメの味噌汁 ★鯖のしぐれ煮	牛乳 ワカメ 豆腐 油揚げ みそ 鯖	ご飯 じゃがいも 片栗粉 油 薄力粉 三温糖	大根 長葱	965	29.3	19.1 2.3
27	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	ご飯 油 三温糖 片栗粉 春雨	人参 長葱 なら 椎茸 胡瓜 キウイフルーツ キャベツ	788	31.1	23.2 2.8
28	火	ココアパン 卵スープ ナポリタン シューアイス	牛乳 卵 ベーコン ハム チーズ	パン 片栗粉 マカロニ 油	玉葱 キャベツ ピーマン マッシュルーム 人参	875	30.1	35.7 4.1

★はふるさと給食です ※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



今月は、3年生のリクエストを取り入れた献立になっています。リクエスト  
第一位 カレーライス 第二位 塩竈サラダ 第三位 フルーツポンチ  
でした!自分のリクエストが入っているか、チェックしてみてください。

