

2月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤 | 黄 | みどり | しょうがっこう | | ちゅうがっこう | |
|----|----|----|---|--------------------------------------|---|--|--------------------|-----------|--------------------|-----------|
| | | | | 群 | 群 | 群 | 小学校 | 中学校 | | |
| | | | | (血や肉をつくるもの) | (力や体温となるもの) | (体の調子をよくするもの) | Ikg - しろからり [kcal] | たんぱく質 [g] | Ikg - しろからり [kcal] | たんぱく質 [g] |
| 2 | げつ | ○ | ごはん ぎんだらの西京みそだれ 具だくさん汁 もやしとれんこんの梅肉和え | 牛乳 ぎんだら みそ 鶏肉 かつお節 | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも ごま | 人参 たけのこ こんにやく 干しいたけ れんこん 緑豆もやし 梅 | 613 | 24.9 | 757 | 30.7 |
| 3 | か | ○ | ごはん 鶏肉のポン酢だれ 節分汁 ひじきの煮物 | 牛乳 鶏肉 つみれ かまぼこ ひじき 大豆 油揚げ | 米 米ぬか油 でん粉 砂糖 | レモン 大根 人参 干しいたけ 長ねぎ こんにやく | 625 | 28.0 | 771 | 34.9 |
| 4 | すい | ○ | 黒砂糖パン(渦巻) さけの香草焼き ミネストローネ カルボナーラポテト | 牛乳 さけ ハム ベーコン 生クリーム チーズ | 黒砂糖パン オリーブ油 米ぬか油 マカロニ 砂糖 じゃがいも | レモン にんにく セロリ 人参 たまねぎ マッシュルーム トマト | 655 | 27.6 | 839 | 35.1 |
| 5 | もく | ○ | ごはん 凍り豆腐の卵とじ 大根のごま酢和え おかかふりかけ | 牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 | 米 米ぬか油 砂糖 ごま | 人参 たまねぎ こんにやく 干しいたけ グリーンピース 大根 きゅうり | 622 | 26.9 | 753 | 32.2 |
| 6 | きん | ○ | みそラーメン(蒸し中華めん) 大学いも キャベツとしらすのおかか和え | 牛乳 豚肉 みそ しらすぼし かつお節 | 中華めん さつまいも 米ぬか油 砂糖 水あめ でん粉 ごま ごま油 | しょうが にんにく 緑豆もやし 人参 とうもろこし きくらげ 長ねぎ キャベツ 小松菜 | 696 | 22.1 | 838 | 26.1 |
| 9 | げつ | ○ | ごはん さわらの香味だれ ピリ辛スープ 白菜の煮びたし | 牛乳 さわら 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 | しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ 人参 白菜 緑豆もやし | 595 | 27.2 | 727 | 33.9 |
| 10 | か | ○ | ココアパン(渦巻) タンドリーチキン かぶとベーコンのスープ 焼かないおからグラタン | 牛乳 鶏肉 ベーコン おから 豆乳 生クリーム チーズ | ココアパン 米ぬか油 バター 小麦粉 マカロニ | にんにく しょうが 人参 たまねぎ かぶ 枝豆 | 687 | 31.3 | 879 | 39.7 |
| 12 | もく | ○ | ごはん いかの竜田揚げ 野菜と大豆の豆乳みそ汁 切干大根の煮物 | 牛乳 いか 大豆 豆乳 みそ 豚肉 | 米 でん粉 米ぬか油 砂糖 | しょうが キャベツ 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ 切干大根 こんにやく | 605 | 25.8 | 743 | 32.7 |
| 13 | きん | ○ | ハヤシライス(パセリ入りライス) 大根サラダ 米粉クレープ(チョコ) | 牛乳 牛肉 | パセリ入りライス 米ぬか油 小麦粉 砂糖 米粉クレープ | にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり | 743 | 21.9 | 886 | 25.6 |
| 16 | げつ | ○ | 豚キムチ丼(ごはん) 春雨サラダ いちご | 牛乳 豚肉 ハム | 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ なら 緑豆もやし きゅうり いちご | 631 | 24.6 | 762 | 29.4 |

2月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | あか | 黄 | みどり | しょうがっこう | | ちゅうがっこう | |
|----|----|--------|--|-------------------------------------|--|---|---------|------|---------|------|
| | | | | 赤 | 黄 | 緑 | 小学校 | | 中学校 | |
| | | | | 群 | 群 | 群 | I補給 - | たんぱく | I補給 - | たんぱく |
| | | | | (血や肉をつくるもの) | (心臓や体温となるもの) | (体の調子をよくするもの) | きろからり | ぐらむ | きろからり | ぐらむ |
| | | | | [kcal] | [g] | [kcal] | [kcal] | [g] | [kcal] | [g] |
| 17 | 火 | コーンミルク | ミルクパン(柏) ハンバーグバーベキューソース にんにくと卵のスープ ほうれん草ソテー | ミルクコーヒー ハンバーグ 鶏卵 ベーコン | ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 オリーブ油 | しょうが にんにく セロリ たまご 人参 マッシュルーム トマト パプリカ とうもろこし ほうれん草 | 632 | 25.6 | 799 | 31.9 |
| 18 | 水 | ○ | カツカレー(麦ご飯) 白菜とえのきのおひたし | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ | むぎ ほん こむぎこ 麦ご飯 小麦粉 パン粉 米ぬか油 でん粉 砂糖 バター | にんにく しょうが たまご 人参 えのきたけ 白菜 | 755 | 28.5 | 934 | 36.9 |
| 19 | 木 | ○ | ごはん さばの照り焼きだれ さつまいものみそ汁 キャベツときのこ炒め | ぎゅうにゅう さば みそ 牛乳 さば みそ | こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも | ごぼう 人参 大根 ながねぎ キャベツ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし | 617 | 26.1 | 764 | 32.7 |
| 20 | 金 | ○ | ごはん 塩肉じゃが もやしの甘酢和え ももゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 さつまいも | こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま ももゼリー | にんじん たまご 人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース りょくとう こまつな 緑豆もやし 小松菜 | 635 | 24.5 | 764 | 29.1 |
| 24 | 火 | ○ | いちごマーブルパン カルポナーダ(南米風トマトシ チュウ) キャベツとウインナーのソテー | ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ウインナー | マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも さつまいも 大麦 | にんにく にんじん たまご 人参 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし トマト キャベツ | 620 | 22.8 | 788 | 27.6 |
| 25 | 水 | ○ | ごはん 鶏肉のねぎだれ けの汁 ほうれん草のごま和え | ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 あぶらあ 油揚げ | こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま | しょうが にんにく なが 人参 大根 ごぼう たけのこ ぜんまい ほうれん草 りょくとう ほうれん草 緑豆もやし | 614 | 26.1 | 752 | 32.6 |
| 26 | 木 | ○ | タッカルビ丼(ごはん) ささみとコーンのソテー せとか(柑橘) | ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 なまあ 生揚げ | こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 | にんにく しょうが たまご 人参 玉ねぎ にんじん ぼ 人参 干しいたけ キャベツ なら エリンギ とうもろこし せとか | 627 | 25.3 | 758 | 30.3 |
| 27 | 金 | ○ | わかめごはん きんめだいのにんにくしょうゆ焼き たまご 玉ねぎのみそ汁 こまつな 小松菜のツナ和え | ぎゅうにゅう 牛乳 きんめだい みそ ツナ | わかめごはん 米ぬか油 砂糖 | にんにく にんじん たまご 人参 玉ねぎ えのきたけ パプリカ こまつな 小松菜 | 600 | 27.4 | 733 | 34.4 |