

2月 学校給食予定献立表

日 (曜)	献立名			主な食品			栄養価
	主食	牛乳	おかず	働く力や体温になる食品(きいろ)	血や肉を作る食品(あか)	体の調子をよくする食品(みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1(木)	★せかいのりょうり メキシコ アロス・ロホ		カボチャコロッケ ポソーレ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ワインナー カボチャコロッケ とりこ ひよこまめ	トマト たまねぎ にんにく グリンピース あかピーマン レタス コーン レモン	625 20.9
2(金)	★せつぶんこんだて いわしのかばやきどん		けんちんじる きなこだいず	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく くらさとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いわし どうふ だいず きなこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ こまつな	664 24.3
5(月)	ごはん		マーボーどうふ くきわかめのチョナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ くきわかめ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきだけ	598 26.4
6(火)	ソフトフランスパン (乳製品不使用)		ポークシチュー コールスローサラダ	ソフトフランスパン じゃがいも あぶら デミグラスソース とうもろこし さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく セロリー かぶ かつおのは キャベツ あかピーマン コーン きゅうり	579 23.7
7(水)	かんこくふうたきこみごはん		さばのたつたあげ わかめスープ	こめ あぶら しらたき さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば どうふ とりこ わかめ	にんじん にんにく だいずもやし だいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな	587 24.0
8(木)	ごはん		ごもくどうふ のりすあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ちくわ みそ のり	にんじん たけのこ ねぎ こまつな もやし キャベツ	601 26.3
9(金)	きつねうどん		まめといものしおキャラメル からしあえ	じごなうどん さとう さつまいも かたくりこ マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ わかめ だいず	にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	688 24.9
13(火)	ごはん		なまあげとじゃがいものカレーに なめだけあえ	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし えのきだけ	639 25.0
14(水)	★バレンタインデー 2しよくあげパン (ココア・いちご)		しろいんげんまめのスープ ひじきのマリネ	こどもパン さとう ミルメーカ(いちご) あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ほたてがい ひじき なるときまき だいこん	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん こまつな きゅうり	623 18.9
15(木)	★きゅうしょくいんかい こうあん たけのこはくさいのチャーハン		あげはるまき チンゲンサイのちゅうかほるまきスープ	こめ あぶら ごまあぶら はるまき	ぎゅうにゅう やきぶた はるまき とりこ	はくさい たけのこ あかピーマン にんじん ほししいたけ ねぎ えのきだけ チンゲンサイ はるまき	575 24.4
16(金)	ソイどん		むらくもじる (5年生: オレンジシャーベット)	こめ あぶら さとう カレールウ かたくりこ (シャーベット)	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく わかめ たまご	しゆんぎく にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	595 24.4
19(月)	★しょくいくのひ カーボネロの ボンゴレスパゲティ		パンチピーズポテト よりのみかんゼリー	スパゲティ じゃがいも こむぎこ あぶら オリーブあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン あさり だいず	にんにく えのきだけ キャベツ カーボネロ たまねぎ にんじん	605 25.6
20(火)	ごはん		なまあげのちゅうかにか ちゅうかあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	641 23.9
21(水)	★きょうどりょうり えひめけん わかめごはん		じゃこてん うずしおじる みかん	こめ あぶら そうめん	ぎゅうにゅう わかめ じゃこてん あさり なるこ	ほししいたけ ゆず だいこん にんじん こまつな みかん	604 22.5
22(木)	ごはん		とうふのそぼろに みずなののりあえ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりこ のり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリンピース だいこん みずな えのきだけ	599 25.0
26(月)	ごはん さいのくになっとう		ピリからにくじゃが おひたし	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ きやいんげん にんにく しょうが こまつな はくさい もやし	654 25.8
27(火)	タンメン		ししゃもフライ ピリからきゅうり	ポトフ(とうもろこし) あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフライ	しょうが にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり にんにく	603 25.8
28(水)	きのここまつなのピラフ		ホキのこうそうフライ かぼちゃのスープ	こめ あぶら ホキのこうそう(冷凍) <small>(150gあたり)</small>	ぎゅうにゅう ベーコン きのこ(冷凍) <small>(150gあたり)</small> とりこ とうにゅう	しめじ マッシュルーム エリンギ にんじん たまねぎ こまつな かぼちゃ	624 22.9
29(木)	とりこくだいこんのカレー		ごまだれサラダ (4・5・6ねん: いちごだいふく)	こめ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま <small>(150gあたり)</small>	ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが トマト もやし きゅうり キャベツ にんじん	604 21.8

※4、5、6年生はプラネタリウム学習や宿泊行事で他の学年よりも多く欠食となった分の調整があります。ご承知おきください。

日	料理	成分
1(木)	カボチャコロッケ	かぼちゃ、砂糖、金時豆(乾)、黒豆(乾)、手亡豆(乾)、大豆(乾)、植物油、水溶性食物繊維、パン粉、小麦粉、酵母エキス、食塩、鉄含有パン酵母、水、パン粉、小麦粉、植物油、ぶどう糖、水
15(木)	あげはるまき	豚肉、野菜(人参、玉ねぎ、キャベツ)、植物油、砂糖、しょうゆ、小麦粉、ショートニング、春雨、でん粉、しょうがペースト、ポークフィヨン、ポークエキス、発酵調味料、酵母エキス、砂糖、乾燥しいたけ、水、たんぱく加水分解物、香辛料、米粉、粉あめ、ソルビトール、乳化剤、クエン酸ナトリウム、増粘剤、キサンタンガム
19(月)	よりのみかんゼリー	みかんストレート果汁、温州みかん果汁(6倍濃縮)、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC、水
21(水)	じゃこてん	スケソウすり身、アジ、馬鈴薯澱粉、発酵調味料、かつおエキス、昆布エキスパウダー、塩、砂糖、水

◇献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。