



2月 予定献立表



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			5・6ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
2	月	麦ごはん 牛乳 あつあげとチンゲンサイのキムチいため もやしのサラダ わかめスープ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ とうふ ひよこまめ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しょうが はくさい もやし きゅうり にんにく ねぶかねぎ	686	24.2
3	火	~節分メニュー~ 手巻きずし(すめし・手巻きのり・手巻きずしの具) 牛乳 おくずかけ いり大豆	ごはん さとう ごま あぶら うーめん でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ のり あぶらあげ さばぶし だいず	たまねぎ きゅうり たくあんづけ にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ほししいたけ	724	29.0
4	水	パンプキンパン 牛乳 あんかけ焼きそば ひじきのスープ	パン ちゅうかめん あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ひじき とうふ	かぼちゃ にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぶかねぎ	607	24.4
5	木	麦ごはん 牛乳 すき焼き ごぼうとにぼしのパリパリあげ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ だいず いりこ	にんじん はくさい ねぶかねぎ しめじ えのきたけ ごぼう	699	27.3
6	金	~5年生は生食小で給食~ 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきのいりに みそ汁	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき だいず あぶらあげ とうふ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ	678	29.6
9	月	枝豆ごはん 牛乳 肉じゃが スタミナうーめん	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう うーめん	ぎゅうにゅう ぶたにく	えだまめ にんじん グリンピース たまねぎ もやし ねぶかねぎ しょうが にら にんにく	684	26.3
10	火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ パンサンスー	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく キャベツ	698	24.8
11	水	建国記念の日					
12	木	セルフ親子丼(麦ごはん・とり肉の卵とし) 牛乳 ひきな汁	ごはん おおむぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ さばぶし	たまねぎ ほししいたけ みつば ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ	673	26.5
13	金	~バレンタインデーメニュー~ チキンライス 牛乳 ジャーマンポテト コンソメスープ ガトーショコラ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも バター チョコレート こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう ウイナーセージ ベーコン クリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース パセリ キャベツ	740	22.0
16	月	大豆いりひじきごはん 牛乳 とうふのごもくに シャキシャキいもの梅サラダ	ごはん おおむぎ さとう ごま あぶら でんぷん じゃがいも	ひじき だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ うずらたまご	にんじん さやえんどう たまねぎ はくさい さやいんげん にんにく しょうが うめ	642	24.2
17	火	わかめごはん 牛乳 坪沼うどん にらの卵とし	ごはん おおむぎ さとう ごま うどん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく さばぶし あぶらあげ たまご	たけのこ にんじん ごぼう こまつな ねぶかねぎ ほししいたけ にら キャベツ	680	25.0
18	水	セルフチーズバーガー(横割り丸パン・スライスチ ーズ・手作りハンバーグ・ゆでキャベツ) 牛乳 マカロニスープ	パン パンこ ごま あぶら でんぷん マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく とうふ たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	755	33.5
19	木	~我が家の一品①~ 麦ごはん 牛乳 たらあまずあんかけ なっとう汁	ごはん おおむぎ でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ なっとう	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが わらび	684	26.1
20	金	カレーライス(麦ごはん・チキンカレー) 牛乳 ひじきのサラダ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず チーズ ひじき	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり とうもろこし	708	25.3
23	月	麦ごはん 牛乳 さばのみそに けんちん汁	ごはん おおむぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ さばぶし	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	637	27.0
24	火	~我が家の一品②~ ピラフ 牛乳 ロールキャベツ ほうれんそうのソテー	ごはん おおむぎ バター パンこ あぶら	ウイナーセージ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし あかピーマン ピーマン キャベツ にんじん ほうれんそう	700	28.0
25	水	麦ごはん 牛乳 なっとう じゃがいものそばろに とうふのみそ汁	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく だいず とうふ わかめ あぶらあげ さばぶし	にんじん グリンピース ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが えのきたけ	683	27.4
26	木	ごはん 牛乳 枝豆いり卵焼き 塩こうじのきんぴら なめこ汁	ごはん さとう あぶら ごま こうじ	ぎゅうにゅう たまご だいず とうふ さばぶし	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きりぼしだいこん なめこ ねぶかねぎ	736	28.2
27	金	スパゲッティミートソース 牛乳 こまつなのソテー ふわふわ卵スープ	スパゲッティ あぶら でんぷん	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう たまご ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく こまつな とうもろこし パセリ キャベツ	671	29.9

※ はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。 ※ 献立内容は変更することがあります。

☆今月の給食目標☆楽しく和やかに会食しよう



本校5・6年生の1回あたりの
学校給食摂取基準

- ・エネルギー 725 kcal
- ・たんぱく質 27.2 g