



# 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)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳 りんごヨーグルト <sup>乳</sup>	鶏肉のねぎソースかけ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ <sup>卵</sup>	鶏肉 卵	牛乳 りんごヨーグルト	ブロッコリー 人参 小松菜	生姜 ねぎ 玉ねぎ レモン たけのこ 干しいたけ	米粉パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま油 マネズミ <sup>りんご</sup>	824 37.2 29.2	<給食なし> 南部3年・北部3年 西の杜9年
2金	わかめご飯 牛乳	いわしのかりかりフライ ほうれん草としめじのひたし 鬼除け汁	いわしのかりかりフライ 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	もやし しめじ 大根 れんこん ねぎ	ご飯 こんにやく 里芋	米油 ごま油	799 32.6 23.0	節分献立
5月	ご飯 牛乳	人参シューマイ キャベツの生姜醤油あえ 豚肉と厚揚げのうま煮	人参シューマイ 厚揚げ 豚肉 みそ じゃこ枝豆の元氣ボール	牛乳	人参	もやし キャベツ きゅうり 生姜 大根 干しいたけ	ご飯 こんにやく 砂糖		829 31.0 22.6	
6火	ご飯 牛乳	スパイシーチキン 小松菜のアーモンドあえ <sup>種</sup> ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく キャベツ 白菜 干しいたけ たけのこ	ご飯 砂糖 ワンタン	アーモンド	694 32.8 16.2	海峰小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
7水	麦ご飯 牛乳	卵のベーコン巻き <sup>卵・乳</sup> 海藻サラダ ポークカレー	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳 海藻	ブロッコリー 人参 トマト	コーン もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	891 29.8 29.6	上庄小6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
8木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	コーンコロッケ スパゲティソテー ミネストローネ	ウインナー ベーコン	牛乳	ピーマン トマト 人参 パセリ	コーンコロッケ 玉ねぎ にんにく セロリ	コッペパン スパゲティ じゃがいも	米油	847 26.9 29.7	窪小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
9金	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ きゅうりの華風漬け なめこ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳	人参	大根 きゅうり なめこ キャベツ ねぎ	ご飯 三温糖 砂糖	ごま油 ごま	780 32.3 24.0	宮田小6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
12火	振 替 休 日									
13火	人参ご飯 牛乳	元気コロッケ <sup>乳</sup> 小松菜の切り干しあえ 厚揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 切り干し大根 大根 えのきたけ ねぎ	ご飯 じゃがいも 元気コロッケ	米油 ごま	750 27.5 22.8	ひみの日献立
14水	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め キャベツとコーンのひたし 卵スープ <sup>卵</sup>	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参	生姜 にんにく れんこん ねぎ キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	米油	780 36.7 23.8	比美乃江小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
15木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 チーズ <sup>乳</sup>	赤魚のてりマヨやき ブロッコリーサラダ 米粉シチュー	赤魚のてりマヨやき 豆乳	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	もやし 白菜 玉ねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	米油 豆乳クリーム	770 34.5 24.7	
16金	ご飯 牛乳	鶏肉のからあげ ごま酢あえ 豆腐チゲスープ	鶏肉 ウインナー 豆腐 みそ	牛乳	人参	にんにく キャベツ もやし 大根 白菜 白菜キムチ えのきたけ	ご飯 砂糖 でんぷん	ごま油 米油 ごま	816 37.1 24.8	北部中3年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
19月	ご飯 牛乳 ふりかけ	がんもの含め煮 変わり昆布漬け 鶏ごぼう汁	がんもどき 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	ブロッコリー 人参	キャベツ 大根漬け ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	ご飯 砂糖 ふりかけ	ごま	831 37.5 27.4	
20火	ご飯 牛乳	さけのバター醤油焼き ほうれん草の納豆あえ ピリ辛肉じゃが	さけ 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆	ご飯 こんにやく じゃがいも 砂糖 でんぷん	豆乳バター 米油	813 41.1 22.5	朝日丘小6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
21水	ご飯 牛乳	豚肉の生姜炒め キャベツとわかめの甘酢あえ ごまキムチみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	人参	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜キムチ ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん 里芋	米油 ごま	812 37.0 25.6	十二町小6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
22木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏ねぎ南蛮 春雨のあえもの 豆乳コーンスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	人参	きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ コーン マッシュルーム	コッペパン 砂糖 でんぷん 春雨 じゃがいも 米粉	米油 ごま油	862 37.3 30.0	西の杜9年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
23金	天 皇 誕 生 日									
26月	ご飯 牛乳 牛乳プリン <sup>乳</sup>	さばの銀紙焼き 金平ごぼう けんちん汁	さばの銀紙焼き 豚肉 厚揚げ	牛乳 牛乳プリン	人参	ごぼう 枝豆 大根 干しいたけ ねぎ	ご飯 こんにやく 里芋 三温糖	米油 ごま ごま油	831 34.6 23.6	
27火	麦ご飯 牛乳	星のコロッケ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳・種</sup> ハヤシルウ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	パイン 黄桃 パナ ナチココ にんにく 玉ねぎ しめじ グリンピース	麦ご飯 星のコロッケ じゃがいも	米油 牛脂	962 25.5 29.8	西の杜6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
28水	ご飯 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き 三色ナムル さつま汁	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも	ごま ごま油	730 35.2 16.6	南部中3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
29木	揚げパン <sup>乳</sup> 牛乳	ポークシューマイ ごぼうサラダ ポトフ	きな粉 ポークシューマイ ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	人参	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ	コッペパン グラニュー糖 砂糖 じゃがいも	米油 マネズミ <sup>りんご</sup> ごま	949 33.9 38.1	

※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。※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。

卵・卵(魚卵を除く)
 乳・乳・乳製品
 甲・甲殻類(エビ・カニ)
 種・ごま、栗を除く種実類

※自校のリクエスト献立では、( )のデザートが付きまます。

<豆乳プリンタルト>エネルギー102kcal・たんぱく質0.8g・脂質6.1g <ガトーショコラ>エネルギー97kcal・たんぱく質1.1g・脂質4.2g