



# 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)	
									脂質(g)		
2月	ご飯 牛乳	ちくわの磯辺揚げ ひじきサラダ ピリ辛肉じゃが	竹輪 豚肉	牛乳 青のり ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン 生姜 枝豆 にんにく 玉ねぎ	ご飯 こんにゃく 小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	米油	858 32.3 22.3	宮田小6年リクエスト献立	
3火	わかめご飯 牛乳	いわしの梅煮 ほうれん草としめじのひたし 鬼よけ汁	いわしの梅煮 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 こんにゃく 里芋	ごま油	738 30.9 20.8	節分献立	
4水	ご飯 牛乳	鶏肉のから揚げ 小松菜の納豆あえ 坦々春雨スープ	鶏肉 納豆 豚肉 みそ 大豆ミート	牛乳	小松菜 人参	生姜 もやし にんにく 白菜 干しいたけ ねぎ	ご飯 でんぷん 春雨	米油 ごま	830 37.5 23.8	比美乃江小6年リクエスト献立	
5木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	コーングラタン フルーツヨーグルトあえ <sup>乳種</sup> ミネストローネ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	パイナップル 黄桃 バナナ ナタデココ にんにく 玉ねぎ セロリ	米粉パン マカロニ じゃがいも コーングラタン		864 22.9 27.2	上庄小6年リクエスト献立 ＜給食なし＞ 南部3年・北部3年・西の杜9年	
6金	ご飯 牛乳 ミニたい焼き	がんもの含め煮 変わり漬け けんちん汁	がんもどき 豆腐	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 大根漬け 生姜 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 さつまいも ミニたい焼き	ごま油	905 33.2 28.2		
9月	ご飯 牛乳	豚肉のピリ辛炒め 三色ひたし ワンタンスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく もやし れんこん ねぎ 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	ご飯 砂糖 でんぷん ワンタン	米油 ごま	751 31.1 22.4	窪小6年リクエスト献立	
10火	ご飯 牛乳	いかのかりん揚げ ゆかりあえ すきやき風煮	いか 豚肉 牛肉 豆腐	牛乳	人参	もやし キャベツ きゅうり しそ 白菜 えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖 でんぷん 麩 こんにゃく	米油	808 38.7 22.6		
11水	建国記念の日										
12木	米粉パン <sup>乳</sup> 牛乳	鶏肉のマスタード焼き ジャーマンポテト 茎わかめと卵のスープ <sup>卵</sup>	鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 茎わかめ	パセリ 人参	玉ねぎ えのきたけ	米粉パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	オリーブ油	759 40.2 26.0	北部中3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)	
13金	ご飯 牛乳 ヨーグルト <sup>乳</sup>	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	厚揚げ みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参	キャベツ 大根 切り干し大根 しめじ ねぎ	ご飯 元気コロッケ じゃがいも	米油 ごま	815 26.4 23.7	ひみの日献立	
16月	ご飯 牛乳	和風ハンバーグ アーモンドあえ <sup>種</sup> なめこ汁	ハンバーグ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参	大根 もやし なめこ ねぎ	ご飯 三温糖	アーモンド	771 31.3 23.4	十二町小6年リクエスト献立	
17火	麦ご飯 牛乳	かぼちゃひき肉フライ 糸寒天サラダ チキンカレー	鶏肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご	麦ご飯 砂糖 かぼちゃひき肉フライ じゃがいも	米油 ごま 牛脂	920 26.7 26.4	南部中3年リクエスト献立 (ガトーショコラ)	
18水	ご飯 牛乳 せとか	さけの塩麹焼き 茎わかめのきんぴら 具だくさん汁	さけ 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参	ごぼう 大根 ねぎ グリーンピース しめじ せとか	ご飯 こんにゃく 砂糖 里芋	米油	789 39.5 19.2		
19木	揚げパン <sup>乳</sup> 牛乳	ウインナー 大根サラダ ABCスープ	きなこ ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 黄パプリカ 人参	大根 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	米油 マヨネーズ風ドレッシング ごま	904 31.7 47.3		
20金	ご飯 牛乳	ビビンバ 三色ナムル 卵スープ <sup>卵</sup>	牛肉 赤みそ 大豆ミート 豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ もやし えのきたけ	ご飯 砂糖 こんにゃく でんぷん	米油 ごま油	816 35.1 26.8	朝日丘小6年リクエスト献立	
23月	天皇誕生日										
24火	ご飯 牛乳	ササミカツ 春雨サラダ 豚汁	ささみカツ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	きゅうり コーン もやし 大根 生姜 ねぎ	ご飯 春雨 砂糖 さつまいも こんにゃく	米油 ごま油	823 32.0 23.2	西の杜9年リクエスト献立 (ブルーベリータルト)	
25水	ご飯 牛乳	さばのみそ煮 キャベツとわかめの甘酢あえ 鶏ごぼう汁	さばのみそ煮 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参	キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ご飯 砂糖	ごま	746 31.7 19.8	海峰小6年リクエスト献立	
26木	コッペパン <sup>乳</sup> 牛乳 ブラック&ホワイト <sup>乳</sup>	たれつき肉団子 ごまごまサラダ フルーツポンチ <sup>種</sup>	たれつき肉団子	牛乳	人参 ブロッコリー	もやし 黄桃 バナナ パイナップル ナタデココ みかん	コッペパン 砂糖 ゼリー ブラック&ホワイト	米油 ごま	893 27.2 26.1		
27金	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	トマト 人参	きゅうり キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ コーン グリーンピース りんご	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	米油 牛脂	868 28.4 28.6	西の杜6年リクエスト献立	

※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。

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

※ 自校のリクエスト献立には、デザートがつきます。

- ・ ガトーショコラ・・・エネルギー：97 kcal、たんぱく質：1.1g、脂質：4.2g
- ・ 豆乳プリンタルト・・・エネルギー：102 kcal、たんぱく質：0.8g、脂質：6.1g
- ・ ブルーベリータルト・・・エネルギー：87 kcal、0.6g、脂質：3.8g