



2月給食献立表



★ 16日は…3年生のリクエスト給食です ★

節分の翌日は立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？寒さに負けず、元気に過ごすことができるように、無病息災の願いをこめて豆まきで災いを追い払いましょう。



3年生にアンケートを取り、人気が高かったメニューを組み合わせました。3年生は、卒業まであと1か月です。給食も残りわずとなりました。クラスみんなで楽しい給食時間をすごしましょう！

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
2日 (月)	ごはん					米		エネルギー 729 kcal
	すき焼き	豚肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	しらたき 砂糖	油	たんぱく質 33.6 g
	いかときゅうりの甘酢あえ	いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ	砂糖		脂質 21.7 g
	チーズ		チーズ					食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
3日 (火)	ごはん					米		エネルギー 869 kcal
	豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質 35.4 g
	いわしのかぼやき	いわし				砂糖 でん粉	揚げ油	脂質 23.5 g
	のりずあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			食塩相当量 2.4 g
	節分豆	大豆						
	牛乳	節分給食		牛乳				
4日 (水)	ごはん					米		エネルギー 688 kcal
	ゆかりふりかけ			しそ		砂糖		たんぱく質 24.0 g
	うずら卵入りおでん	うずら卵 がんもどき(大豆) ちくわ(魚肉)	昆布	にんじん	だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにゃく		脂質 19.2 g
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	切干しだいこん キャベツ	砂糖	すりごま ねりごま	食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					
5日 (木)	テストのため給食なし							
6日 (金)	ごはん					米		エネルギー 808 kcal
	のりの佃煮		のり			水あめ さとう でん粉		たんぱく質 29.2 g
	肉団子と白菜のスープ	豚肉		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	でん粉		脂質 26.5 g
	大豆とさつまいもの揚げ煮	だいず				でん粉 さつまいも 砂糖	揚げ油	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
9日 (月)	ごはん					米		エネルギー 804 kcal
	キーマカレー	豚肉 大豆ミート		にんじん トマトパウダー	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖 米粉 さつまいもパウダー	油 ラード	たんぱく質 23.7 g
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パイン 黄桃			脂質 19.1 g
	福神漬け			にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	砂糖		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
10日 (火)	ごはん					米		エネルギー 838 kcal
	かき玉汁	木綿豆腐 卵 みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ			たんぱく質 35.6 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	脂質 32.4 g
	茎わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	つきこんにゃく 砂糖	油 ごま油	食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
11日 (水)	建国記念の日							
12日 (木)	わかめごはん		わかめ			米 水あめ		エネルギー 753 kcal
	豆腐の中華煮	絞豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 35.1 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油	脂質 24.9 g
	ごま入り大根漬け		昆布	にんじん	だいこん		ごま	食塩相当量 2.3 g
	牛乳		牛乳					
13日 (金)	ごはん					米		エネルギー 749 kcal
	ほたて入りわかめスープ	ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	はるさめ		たんぱく質 32.5 g
	厚揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ だけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	脂質 20.9 g
	ヨーグルト	ゼラチン	生乳 寒天	ブルーベリー果汁				食塩相当量 3.1 g
	牛乳		牛乳					

16日 (月)	ごはん					米		エネルギー	830 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質	29.5 g
	鮭チーズフライ	鮭	チーズ			パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質	24.5 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 つきこんにやく	油	食塩相当量	2.2 g
	チョコクレープ	豆乳 大豆粉				砂糖 米粉 水あめ でん粉	油 ココアパウダー		
牛乳	3年生リクエスト給食		牛乳						
17日 (火)	鶏とほろごはん	鶏肉			しょうが グリンピース	米 砂糖		エネルギー	717 kcal
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきたけ			たんぱく質	32.5 g
	厚焼きたまご	卵				砂糖 でん粉	油	脂質	22.7 g
	切り干し大根のナムル			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま油	食塩相当量	3.4 g
	牛乳		牛乳						
18日 (水)	ごはん					米		エネルギー	855 kcal
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも		たんぱく質	34.1 g
	鯖の照焼き	さば みそ				水あめ 砂糖 でん粉		脂質	33.1 g
	いいおから	おから 鶏肉	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	砂糖	油	食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
19日 (木)	ソフトめん					小麦粉		エネルギー	788 kcal
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー グリンピース	小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油 ラード	たんぱく質	33.2 g
	シャキシャキサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	脂質	23.1 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量	2.5 g
	いよかん				いよかん				
20日 (金)	ごはん					米		エネルギー	750 kcal
	白菜のみそ汁	打ち豆 みそ			はくさい ねぎ	さといも		たんぱく質	30.3 g
	鶏肉のたつた揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質	23.5 g
	ごま酢あえ			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量	2.2 g
	牛乳		牛乳						
23日 (月)	天皇誕生日								
24日 (火)	ごはん					米		エネルギー	860 kcal
	ワンダンスープ	豚肉 なんと(魚肉)		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	わんたん(小麦)		たんぱく質	35.4 g
	鶏肉と大豆のアーモンドからめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 アーモンド	脂質	30.7 g
	はくさいのピリ辛漬け				はくさい きゅうり しょうが		ごま油	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
25日 (水)	ごはん					米		エネルギー	839 kcal
	スキージ	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	さつまいも つきこんにやく		たんぱく質	35.5 g
	さんまの生姜煮	さんま			しょうが	砂糖 でん粉		脂質	27.3 g
	ごまびたし			こまつな にんじん	もやし		ごま すりごま	食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
26日 (木)	横割れ丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	730 kcal
	冬野菜のとろみスープ	木綿豆腐		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	さといも でん粉		たんぱく質	29.9 g
	チキンたれかつ	鶏肉				砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油	脂質	32.8 g
	キャベツととう菜のサラダ			とう菜 にんじん	キャベツ ホールコーン	砂糖	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量	3.8 g
	牛乳		牛乳						
27日 (金)	パプリカライス					米	油	エネルギー	785 kcal
	ほたてのクリームソース	ほたて あさり 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	小麦粉	バター 油	たんぱく質	31.5 g
	コーンとブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ		油	脂質	23.2 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量	2.5 g

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。



～2月は「生活習慣病予防月間」です～

生活習慣病とは、毎日の生活の習慣と深く関わりのある病気のことです。日本では、がんや心臓病、脳の血管の病気などの生活習慣病で多くの人が死亡しています。現代では生活習慣が乱れていると子どもでもかかる場合があります。「生活習慣病予防月間」をきっかけに、規則正しい生活とバランスのとれた食事をするよう心がけ、元気に過ごしましょう。

食生活を振り返ろう!

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
- 間食は時間と量を決めて食べ過ぎない
- 栄養バランスよく食べている
- よく噛んで食べている