



# 2月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品 <small>（おつ・ちから 熱や力になる）</small>	赤色の食品 <small>（ち・にく 血や肉になる）</small>	緑色の食品 <small>（からだ ちようし じよの 体の調子を整える）</small>	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
3	金	せつぶんメニューです。	ごはん	いわしのうめに じゃがいもとあぶら豆のにも にらたまじる ぶくまめ	ごはん じゃがいも あぶら豆 さとう かたくりこ	いわし こんぶ とうふ たまご だいず	たまねぎ にんじん えだまめ にら	629 27.9	782 32.9
4	火	南小, 金小 大中3年・ 特3年, 金中3年	むぎごはん	ささかまてんぷら（あおのり・カレー） まめもやしとハムのあえもの はっとじる	ごはん むぎ てんぷらこ あぶら すいとん	ささかまほこ あおのり ハム とりにく	だいずもやし きゅうり しめじ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	617 27.6	788 34.7
5	水	大小	くろかくしよくパン メーブル マーガリン	ハムチーズいりたまごやき ガーリックポテト ラビオリスープ	パン メーブルマーガリン オリーブゆ じゃがいも さとう ラビオリ	たまご ハム チーズ だいず ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん セロリー キャベツ トマト	671 24.7	836 30.0
6	木	大中3年・ 特3年, 金 中3年	ごはん	チキンみそカツ かみかみあえ ぐたくさんのみそしる	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	いか とうふ あぶらあげ みそ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	650 26.9	809 31.5
7	金	金小	むぎごはん	ショーロンポー（2こ） キャベツのみそいため とうふスープ	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ	ふたにく みそ とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン ねぎ はくさい みずな	667 21.7	808 25.2
10	月	14日はバレンタインデーですね！	ごはん	チキンカレー ひじきときゅうりのサラダ チョコクレープ	ごはん ドレッシング じゃがいも なまクリーム チョコクレープ	ひじき ツナ とりにく	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん	736 21.3	892 24.8
12	水		きんときまめパン	いかフライ（しょうゆ） だいこんサラダ みそうどん	パン あぶら ごま うどん ごまあぶら	きんときまめ いか とりにく ふたにく なると みそ	だいこん キャベツ だいずもやし にんじん はくさい ねぎ にら	635 29.8	870 43.8
13	木	大中 かんきつのかきものです。	むぎごはん	はつがげんまいいりつくね じゃがふたキムチ ちゅうかスープ はるか	ごはん むぎ げんまい じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	ふたにく とりにく いか	にんじん たまねぎ こんにゃく にら はくさい もやし しいたけ たけのこ きぬさや はるか	663 26.4	828 31.3
14	金	大小6年 大中	ごはん	たこのからあげ（2こ3こ） ほうれんそうのナムル マーボーどうふ	ごはん あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	たこ とうふ ふたにく みそ	ほうれんそう だいずもやし にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ	647 26.3	816 32.2
17	月		むぎごはん	ちくわチーズいそべあげ れんこんとりにくのいためもの ワカメとあつあげのみそしる	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ちくわ とりにく わかめ あつあげ みそ チーズ	れんこん まいたけ しめじ こねぎ キャベツ ねぎ だいこん	746 28.4	895 32.9
18	火		ごはん	きんぴらにくだんご（2こ3こ） パンサンスー ピリからけんちんじる	ごはん はるさめ ドレッシング さといも あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく たまご ハム とうふ あぶらあげ	きゅうり こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	684 27.1	888 33.8
19	水		バターロール	オムレツのケチャップソース キャラメルポテト コンソメスープ	パン さとう さつまいも あぶら なまクリーム バター	たまご ポークピッツ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ セロリー	672 19.7	865 24.7
20	木	「食育の日」 今月は、石川県の郷土料理「じぶ煮」です。	むぎごはん	めかじきのみそかすづけ じぶに すましじる	ごはん むぎ さとう かたくりこ	めかじき あつあげ とうふ はるさめ とりにく	とりにく にんじん こまつな しいたけ こんにゃく きぬさや ねぎ	611 29.4	775 35.5
21	金	大小1~5年	ごはん	とりにくのてりやき きりぼしだいこんのいりに たらじる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	とりにく さつまいも あぶらあげ たら とうふ みそ	にんじん きりぼしだいこん はくさい ねぎ	603 31.3	754 37.2

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

<裏に続きます>