



# 2月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名					栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 %			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
3 (月)				<b>学習参観振替休業日</b>								
4 (火)		ごはん	さばのみそ煮 いり大豆和え ちゃんこ鍋	ごはん 砂糖 こんにゃく		さばのみそ煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 白菜 しめじ ねぎ	509 25.8 36.6	616 29.6 34.3	695 31.8 31.2
5 (水)		ごはん	カレーライス 福神和え フルーツゼリーミックス	ごはん じゃが芋 ゼリー 砂糖	油 カレールウ	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 福神漬 みかん 桃 ハインアップル	548 17.7 26.3	645 20.1 23.6	742 22.1 21.8
6 (木)		ごはん	ホキの利久揚げ もやしのおひたし 豚汁	ごはん 小麦粉 でん粉 こんにゃく じゃが芋	油 ごま	ホキ 豚肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし 大根	508 24.9 35.6	602 28.5 32.4	691 30.7 30.1
7 (金)		ごはん	にんじんシューマイ ひじきとコーンのソテー 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	にんじんシューマイ ベーコン 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	小松菜 人参	とうもろこし 玉ねぎ	511 22.7 35.4	630 26.0 32.4	720 28.3 30.0
10 (月)		ごはん	ししゃもフライ しょうがひたし 肉じゃが	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	豚肉	牛乳 ししゃもフライ	小松菜 人参	もやし 生姜 玉ねぎ	477 19.0 31.1	598 23.5 28.3	681 25.4 26.2
11 (火)				<b>祝 建国記念の日</b>								
12 (水)		ごはん	厚焼き卵 あわせ和え 五目うどん 大豆ふりかけ	ごはん 砂糖 うどん 大豆ふりかけ		厚焼き卵 豚肉 うす揚げ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 人参	キャベツ たくあん 干しいたけ ねぎ	540 22.3 25.0	645 25.5 22.9	734 27.5 21.0
13 (木)		ごはん	鶏つくね よこし 里芋といかの煮物	ごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま	鶏つくね いか	牛乳	小松菜 人参 いんげん	白菜 大根	479 21.7 29.3	556 23.7 25.9	636 25.9 23.1
14 (金)		ごはん	<b>セレクト献立</b> ◆ますの竜田揚げ ◆肉じゃがコロック 和風サラダ 貝だくさん汁 〇りんごゼリー 〇豆乳プリンタルト	ごはん 砂糖 じゃが芋 肉じゃがコロック りんごゼリー 豆乳プリンタルト	ごま油 油	厚揚げ ます	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 白菜 生姜	479 15.1 29.1	557 16.9 25.7	635 18.6 23.4
17 (月)		食パン	あらびきウィンナー フロッキーときのこのアヒージョ かぼちゃポターージュ	食パン じゃが芋	オリーブオイル 油 ホワイトルウ	ウィンナー	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 かぼちゃ	にんにく しめじ キャベツ 玉ねぎ	472 17.5 38.3	572 21.1 40.0	675 23.9 36.7
18 (火)		ソフト麺	ソフト麺のミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ソフト麺 でん粉 チーズドッグ 砂糖	油 ごま油	大豆 豚肉 レンズ豆	牛乳	人参 グリーンアスパラガス	にんにく 玉ねぎ キャベツ	554 25.4 31.8	614 27.8 29.5	711 31.1 26.6
19 (水)		ごはん	揚げ魚(ホキ)のレモン味 磯和え 厚揚げの中華煮込み	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	チンゲンサイ 人参	レモン 白菜 生姜 玉ねぎ もやし	534 27.2 36.2	633 31.4 32.8	726 33.7 30.6
20 (木)		ごはん	にしんの生姜味 茎わかめの酢の物 ホイコーロー	ごはん 砂糖	油	にしんの生姜味 豚肉	牛乳 茎わかめ	人参 ビーマン	大根 きゅうり にんにく 玉ねぎ キャベツ 葱	482 22.9 34.5	585 26.8 31.7	667 28.8 28.9
21 (金)		ごはん	鶏肉とレバーのカレー風味 ナムル かきたま汁	ごはん 米粉 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 豚レバー 豆腐 卵	牛乳	小松菜	生姜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	518 26.7 36.1	611 29.9 32.7	705 32.8 30.4
24 (月)				<b>天皇誕生日 振替休業日</b>								
25 (火)		赤飯	<b>卒業お祝い献立</b> とんかつ コーン和え みそ汁 お祝いゼリー	もち米 赤飯 お祝いゼリー	油	とんかつ 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 大根 しめじ	498 14.8 28.7	614 17.3 25.2	699 19.4 23.3
26 (水)		ごはん	たらと大豆の甘からめ グリーンサラダ ポトフ	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	鱈 大豆 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参	生姜 キャベツ 玉ねぎ 大根	504 23.9 29.6	596 26.9 26.6	689 29.6 24.4
27 (木)		ごはん	<b>ひなまつり献立</b> 二色丼(鶏そぼろ) 二色丼(炒り卵) なばなひたし 白玉汁 ひなあられ	ごはん 砂糖 白玉団子 ひなあられ	油	鶏肉 炒り卵 うす揚げ	牛乳	菜の花 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ	527 23.6 29.5	616 26.2 26.9	708 29.0 25.0
28 (金)		ごはん	ふくらぎの西京焼き 華風和え えびと豆腐のうま煮	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油	ふくらぎの西京焼き えび 豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 生姜 にんにく 干しいたけ 白菜 ねぎ	506 23.4 34.5	611 27.3 31.7	690 29.0 29.1