

# 2月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R6. 2月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
1	木			炒り豆腐 白菜のみそ汁 のりの佃煮	豚ひき肉 人参 ごぼう 干し椎茸 豆腐 ひじき 卵 油 塩 醤油 みりん 白菜 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 魚 緑黄色野菜 果物
節分献立	2	金		いわしのかば焼き おひたし のっぺい汁 福豆	いわし 片栗粉 油 酒 砂糖 生姜 醤油 みりん 小松菜 白菜 人参 醤油 鶏肉 里芋 干し椎茸 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 かつお節	豆製品 卵 乳製品 果物 海藻
5	月			生姜和え みそバター肉じゃが	わかめ キャベツ もやし 人参 生姜 醤油 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく コーン 生姜 にんにく 酒 / / みりん 醤油 みそ バター	豆製品 魚 卵 果物 きのこ
6	火			ぶりのみそ漬けフライ ぜんまいの煮物 すまし汁	ぶりのみそ漬けフライ 油 ぜんまい つきこんにゃく 人参 油揚げ さつま揚げ 油 酒 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	肉 卵 緑黄色野菜 果物
7	水			鶏肉のワイン煮 こふきいも 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン じゃが芋 塩 こしょう パセリ ベーコン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 青梗菜 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
8	木			肉みそ炒め丼 もずくスープ ポンカン	豚肉 筍 玉ねぎ 人参 大豆 干し椎茸 ピーマン にんにく 生姜 みそ 醤油 酒 / もずく 豆腐 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節 / みりん ごま油 豆板醤 片栗粉	芋 魚 卵 緑黄色野菜
9	金			揚げぎょうざ 切り昆布煮 根菜のごま汁	餃子 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 大根 人参 じゃが芋 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ ごま みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 きのこ
13	火			ごまネーズサラダ じゃが豚キムチ	キャベツ ブロccoliリー ちくわ 人参 マヨネーズ 醤油 ごま じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 白菜キムチ たら 油 酒 みりん 醤油	魚 卵 乳製品 果物
ごはんの日	14	水		ハンバーグケチャップソース ポイルキャベツ 中華スープ	ハート型ハンバーグ ケチャップ ソース キャベツ コーン 塩 豚肉 白菜 筍 人参 干し椎茸 ねぎ 塩 醤油 こしょう ごま油	芋 豆製品 魚 卵 緑黄色野菜
15	木			牛肉コロッケ 切干大根の煮物 親子汁	牛肉コロッケ 油 ソース 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにゃく さつま揚げ 油 みりん 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	魚 海藻 乳製品 果物
16	金			フルーツヨーグルト シーフードカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) バナナ ヨーグルト シーフードミックス(あさりいか えび) 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース / / 油 にんにく 白ワイン カレールー	肉 卵 海藻 きのこ
19	月			さわらの照り煮 ごま入りお浸し わかめと豆腐のみそ汁	さわら 片栗粉 油 酒 砂糖 醤油 みりん 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 肉 卵 果物 きのこ
20	火			回鍋肉丼 たまごスープ はるか	キャベツ 人参 筍 生揚げ ピーマン ねぎ 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく 油 / 卵 人参 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 こしょう 片栗粉 かつお節 / 酒 砂糖 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 魚 乳製品 海藻
21	水			フレンチサラダ ビーンズシチュー ブラック&ホワイト	キャベツ 人参 ブロccoliリー コーン ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 ミックスビーンズ(大豆 金時 手亡 枝豆) じゃが芋 玉ねぎ 人参 / / グリンピース 豆乳バター 米粉 豆乳 塩 こしょう	魚 卵 果物 海藻 きのこ
22	木			牛ごぼうごはん 磯辺和え 豆もやしのみそ汁	牛肉 ごぼう 糸こんにゃく 生姜 酒 醤油 みりん ごま 小松菜 白菜 人参 焼きのり 醤油 豆もやし 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 きのこ
26	月			五色納豆 おでん りんごゼリー	納豆 ほうれん草 チーズ ロースハム 焼きのり かつお節 醤油 大根 人参 こんにゃく 昆布 さつま揚げ がんもどき 酒 みりん 塩 醤油 かつお節	肉 卵 果物 きのこ
27	火			豚肉とレバーのごまみそがらめ おひたし わかめスープ	豚肉 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 豚レバー 竜田 油 砂糖 醤油 酒 / 小松菜 もやし 人参 醤油 / みりん みそ ごま わかめ 筍 干し椎茸 人参 かまぼこ ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物
28	水			ツナびたし かき揚げうどん	ツナフレーク きゅうり キャベツ 人参 醤油 大豆入りかき揚げ 油うどん 鶏肉 油揚げ ごぼう 干し椎茸 ねぎ 砂糖 醤油 唐辛子	芋 魚 卵 緑黄色野菜 果物 海藻
29	木			ひじき入り厚焼き玉子 もやしの炒め煮 豚汁 はるか	ひじき入り厚焼き玉子 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 油 かつお節 みりん 醤油 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	魚 果物 乳製品 海藻

2月1日(木)、2日(金)は3年生給食なし 弁当になります