



## 2月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品				
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品				
1	火	(3年生給食なし) チョコチップパン スープスパゲッティ ツナサラダ	牛乳 ベーコン あさり チーズ のり ツナ	パン スパゲッティ 油 マーガリン	しめじ こねぎ キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	912	32.0	40.4	
2	水	【行事食:節分】 ご飯 団子汁 ぶり大根 節分豆	牛乳 鶏肉 ぶり 大豆	ご飯 白玉 三温糖 油	人参 大根 ごぼう 長葱 たけのこ しょうが	771	33.1	23.6	
3	木	<b>1・2年生お弁当日/3年生給食なし</b>							
4	金	メロンパン ジョア ミネストローネ ちくわとワカメのサラダ	ベーコン 大豆 ちくわ わかめ 牛乳	パン マカロニ じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ セロリ トマト もやし	820	24.4	24.3	
7	月	ご飯 さつま汁 【塩蔵食材の日】 ささかまぼこ もちクリームアイス	牛乳 豆腐 油揚げ かまぼこ	ご飯 さつまいも	人参 長葱 大根 ごぼう	793	28.6	17.0	
8	火	ご飯 八宝菜 ゆかり和え シュークリーム(イチゴ味)	牛乳 豚肉 えび いか 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 油 ごま油	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー	751	30.6	19.9	
9	水	<b>1・2年生お弁当日/3年生給食なし</b>							
10	木	揚げパン ジュリアンスープ コロコロソテー	牛乳 ベーコン ウインナー	パン 油 アーモンド マーガリン 三温糖	キャベツ 人参 玉葱 大根 枝豆 とうもろこし	857	26.3	27.7	
11	金	<b>建国記念日</b>							
14	月	【行事食:バレンタインデー】 ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ チョコムース	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも 油 ドレッシング	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー	855	26.1	28.3	
15	火	食パン リンゴジャム ファイルオチキン ぶどうゼリー コンソメスープ	牛乳 ベーコン	食パン じゃがいも 油	人参 玉葱 キャベツ	755	25.6	38.4	
16	水	ご飯 納豆 豚汁 鯖の味噌煮	納豆 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば	ご飯 里芋	ごぼう 大根 人参 長葱	810	35.0	25.2	
17	木	ココアパン ポトフ かみかみサラダ	牛乳 ウインナー さきいか	パン じゃがいも 三温糖 ごま油	大根 人参 キャベツ 胡瓜	743	24.0	27.5	
18	金	ご飯 とりごぼう汁 ★みそおでん(ふるさと給食) みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ みそ	ご飯 油 じゃがいも 三温糖	ごぼう 大根 人参 人参 舞茸 長葱 みかん	744	39.3	21.2	
21	月	クワッサン シチュー フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 チーズ	パン じゃがいも 油 マーガリン 白玉	ブロッコリー 人参 玉葱 マッシュルーム もも	761	22.7	39.1	
22	火	ご飯 ★しおがま汁(ふるさと給食) 照り焼きチキン	牛乳 さんま 卵 みそ 豆腐 鶏肉 たら	ご飯 片栗粉	長葱 大根 人参	728	29.9	22.1	
23	水	<b>天皇誕生日</b>							
24	木	<b>1・2年生給食なし/3年生お弁当日</b>							
25	金	ご飯 すきやき煮 厚焼き卵 カスタードプリン	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	ご飯 油 三温糖	白菜 人参 長葱 椎茸 えのき	813	33.7	24.1	
28	月	わかめご飯 まめふの味噌汁 コロッケ スクールグミ	牛乳 豆腐 みそ	ご飯 ぶ 油	人参 大根 長葱 しめじ	824	19.9	24.5	



2月と3月は、3年生のリクエストを取り入れた献立です。票数の多かった料理を組み合わせ献立を作っています。

自分のリクエストしたものが入っているか、チェックしてみてください★

リクエスト第1位はカレーライス、リクエスト第2位は揚げパン、リクエスト第3位はフルーツポンチでした。お楽しみに!!

