

# 2月

# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
15日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(木)	こめ	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	おさつパン	50	○			658	ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			554
おさつパン	さけきりみ	60		○			あつあげ	ちくわ	20		○		小(高)
さけの	しお こしょう					小(高)	ごはん	うずらたまご	20		○		628
マヨネーズやき	しるワイン	2				717	おでん	だいこん	50			○	
じゃがいも	エッグケアマヨネー	15	○			中・高	こんにゃく	こんにゃく	20				中・高
じゃがいもと	じゃがいも	50	○			911	ささみと	じゃがいも	50	○			771
コーンのソテー	ホールコーン	10		○			はくさいの	さとう	4	○			
ABCマカロニ	パセリ	0.2		○			あまぜあえ	しょうゆ	7				
スープ	にんにく	0.2		○				さけ	2				
	オリーブオイル	2	○					みりん	3				
	しお こしょう							だしじる					
	ABCマカロニ	10	○					とりささみ	10		○		
	とりにく	10		○				わかめ	0.3		○		
	キャベツ	30		○				はくさい	30			○	
	たまねぎ	30		○				にんじん	10			○	
	にんじん	10		○				さとう	3	○			
	トマトみずに	15		○				す	4				
	しるワイン	2						しょうゆ	0.5				
	とりがらスープ							しお					
	しお こしょう												
16日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(金)	こめ	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ		○			636	ぎゅうにゅう	ごはん	80	○			601
ごはん	はるまき	50		○			アジフライ	あぶら	3		○		小(高)
あげはるまき	あぶら	3	○			709	ごはん	キャベツ	40			○	669
マーボー	ふたミンチ	30		○		中・高	アジフライ	ピーマン	10			○	中・高
だいこん	だいこん	80		○		843	キャベツの	にんじん	10			○	793
	たまねぎ	30		○			カレーいため	あぶら	1	○			
	たけのこ	15		○			こんさいの	カレーこ					
	ねぎ	5		○			かすじる	しお こしょう					
	にんにく・しょうが	0.3		○				うすあげ	10		○		
	あぶら・ごまあぶら	1	○					ごぼう	15			○	
	あかみそ	8		○				にんじん	15			○	
	しょうゆ・さけ	2						だいこん	25			○	
	トウバンジャン							さといも	25	○			
	さとう	1.5	○					ねぎ	5			○	
	とりがらスープ							さけかす	5				
	かたくりこ	2	○					みそ	5	○			
								しろみそ	3	○			
								だしじる					
17日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<h2>はやね・はやおき・あさごはん</h2> <p>かぜにまけないじょうぶなからだ</p>						
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			623							
にくとうふ	ぎゅうにく	30		○									
どんぶり	やきとうふ	30		○		小(高)							
さといもと	たまねぎ	50		○		698							
れんこんの	にんじん	10		○									
みそに	ごぼう	15		○		中・高							
リンゴかんづめ	ねぎ	10		○		850							
	あぶら	1	○										
	さとう	5	○										
	しょうゆ	8											
	さけ・みりん	2											
	だしじる												
	さといも	30	○										
	れんこん	15		○									
	にんじん	10		○									
	さやいんげん	5		○									
	みそ	5		○									
	さとう	2	○										
	みりん	2											
	しょうゆ	1											
	だしじる												
	リンゴかんづめ	40		○									

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 2月

# 学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム 小4~6 年分量	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
22日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	25日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	8	○			599	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			581
ごはん	さのたまあじつけの	2		○			ごはん	さわら	60		○		小(高)
	とりにく	60		○		小(高)	しお					645	
	しお こしょう					682	さけ		2				
さのたま	さけ	2					さわらの	しろみそ	6		○		中・高
あじつけのり	しょうが	0.5			○	中・高	さいきょうやき	みそ	1		○		790
	かたくりこ	10	○			844	さとう	さとう	1	○			
	あぶら	2	○				みりん	みりん	2				
	たまねぎ	50			○		さけ	さけ	2				
すどり	にんじん	15			○		キャベツの	キャベツ	40			○	
	たけのこ	15			○		ゆかりあえ	にんじん	10			○	
たまご	ピーマン	15			○		しおとんじる	ゆかり					
わかめの	ほししいたけ	1			○			しょうゆ	しょうゆ	0.5			
スープ	にんにく・しょうが	0.3			○			ぶたにく	ぶたにく	15		○	
	あぶら	1	○					さといも	さといも	30	○		
	さとう	4	○					だいこん	だいこん	20			○
	す	6						にんじん	にんじん	10			○
	しょうゆ	1						ごぼう	ごぼう	15			○
	さけ	2						しろねぎ	しろねぎ	5			○
	ケチャップ	5						しめじ	しめじ	5			○
	とりがらスープ							ごまあぶら	ごまあぶら	1	○		
	かたくりこ	2	○					しおこうじ	しおこうじ	3			
	たまご	20		○				さけ	さけ	2			
	わかめ	0.5		○				しょうゆ	しょうゆ	1			
	もやし	20			○			しお だしじる	しお だしじる				
	チンゲンサイ	20			○								
	ねぎ	5			○								
	しょうゆ	2											
	さけ	2											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	2	○										
	しお こしょう												
24日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	26日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			617	ぎゅうにゅう	オリーブナン	50	○			582
ぶたにくと	ぶたにく	40		○			とりにく	とりにく	40		○		小(高)
こまつなの	じゃがいも	40	○			小(高)	ベーコン	ベーコン	10		○		730
カレー	こまつな	20			○	697	ペンネ	ペンネ	15	○			
	たまねぎ	40			○		とりにくと	ほうれんそう	20			○	
	にんじん	10			○	中・高	ほうれんそうの	たまねぎ	40			○	中・高
さのしえんさん	にんにく・しょうが	0.3			○	868	クリームペンネ	にんじん	10			○	809
むらさきみずな	ソテードオニオン	3			○		だいこんの	マッシュルーム	5			○	
とツナの	あぶら	1	○				ピクルス	あぶら	1	○			
サラダ	カレールウ	17	○				イチゴ	ホワイトルウ	10	○			
	カレーこ						ヨーグルト	とうにゅう	20		○		
	ケチャップ	1						しろワイン	しろワイン	2			
	ウスターソース	1						とりがらスープ	とりがらスープ				
	しょうゆ	1						しお こしょう	しお こしょう				
	とりがらスープ							だいこん	だいこん	40			○
	むらさきみずな	10			○			きゅうり・にんじん	きゅうり・にんじん	10			○
	(さのしえんさん)							りんごす	りんごす	3			
	だいこん	15			○			さとう	さとう	2	○		
	キャベツ	20			○			しろワイン	しろワイン	1			
	ツナレトルト	10			○			しお こしょう	しお こしょう				
	りんごす	3						イチゴヨーグルト	イチゴヨーグルト	80		○	
	しょうゆ	1											
	さとう	2	○										
	あぶら	2	○										
	しお こしょう												



2月24日に使用する「むらさきみずな」は高等部の園芸で栽培されたものです。茎の部分がいれいな紫色で、加熱しても色がぬげにくいのが特徴です。この紫色はポリフェノールの一種であるアントシアニンによるもので、目の健康維持の効果や動脈硬化予防にもなるそうです。ぜひこの珍しい「むらさきみずな」を味わってみてくださいね！

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)







