



2月分 給食献立予定表(小学校)



ひづけ 日付	こん 献	だて 立	ひょう 表	主 な さい 材 料				小学校
				からだ おもに体をつくる	からだちようし、との おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
					魚、肉、卵、大豆・大豆製品、 牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにやく		
3 (月)	ごはん 牛乳 いわしのごま味噌煮 きりぼしだいこんいた に 切干大根の炒め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん	ごはん	あぶら	600
		ぶたにく	こんぶ		しらたき	さとう	ごま	23.9
		あぶらあげ	わかめ		たまねぎ	じゃがいも		16.0
		とうふ みそ						2.5
4 (火)	★境小学校オリジナル献立★ ごはん 牛乳 ハムカツ のり酢あえ ピリ辛味噌汁	ぎゅうにゅう	チーズ	ほうれんそう	にんにく しょうが	ごはん	あぶら	706
		ハム	のり	にんじん	ごぼう ねぎ	さとう	ごま	24.6
		ツナ			こんにやく	あぶら パンこ		26.6
		ぶたにく みそ		だいこん	じゃがいも			2.5
5 (水)	セルフチリドック（コッペパン、チリドックの具） 牛乳 だいこん 大根サラダ コーンポタージュ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	592
		だいず	生クリーム	トマト	にんにく	さとう	イタリアンドレッシング	23.8
		ツナ		パセリ	だいこん キャベツ	パンこ		21.4
		ベーコン			とうもろこし			2.6
6 (木)	★初午献立★ ごはん 牛乳 しもつかレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	ごはん	あぶら	696
		だいず	ヨーグルト	ブロッコリー	にんにく		カレールー	25.7
		あぶらあげ			しょうが		わふうドレッシング	23.7
		ツナ			カリフラワー			2.2
7 (金)	しょく 食パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き グリーンサラダ 白いんげんのポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラ	キャベツ	しょくパン	オリーブオイル	642
		ウインナー		ブロッコリー	たまねぎ	りんごジャム	レモンドレッシング	27.9
				にんじん	えだまめ	じゃがいも	あぶら	22.8
							シチュールー	2.2
10 (月)	ごはん 牛乳 さっぱりレモンの豚ねぎ塩丼 いそべ 磯辺あえ さつま汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし ねぎ	ごはん	ごま	589
		のり		にんじん	にんにく レモンかじゅう	さとう	ごまあぶら	23.1
		とりにく			キャベツ	でんぶん		15.9
		みそ			だいこん ごぼう	さつまいも		2.1
12 (水)	こくとう ぎゅうにゅう はるまき 黒糖パン 牛乳 春巻 ひじきとツナのナムル キムチうどん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	こくとうパン	ごま	651
		ひじき		にら	とうもろこし	さとう	ごまあぶら	20.8
		ツナ			えのきたけ	うどん	あぶら	27.0
					ねぎ だいこん	はるまきのかわ はるさめ		2.5
13 (木)	ごはん 牛乳 なっとう か 変わりきんぴら 肉豆腐	なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにやく	ごはん	あぶら	616
		さつまあげ			しらたき はくさい	さとう	ごま	28.0
		ぶたにく			えのきたけ			18.8
		やきとうふ			まいたけ ねぎ			2.2
14 (金)	ごはん 牛乳 とりにく ちゅうからうて や ブロッコリーとツナのサラダ 豚汁♡	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	とうもろこし	ごはん	ごまあぶら	606
		ツナ	わかめ	にんじん	こんにやく♡	さとう	わふうごましょうゆドレッシング	25.6
		ぶたにく			だいこん	じゃがいも	あぶら	19.5
		とうふ みそ		ごぼう ねぎ				2.4
17 (月)	ごはん セルフ二色丼（そばろ、おひたし） 牛乳 すいとん汁	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	もやし	ごはん	さとう	607
		だいず		にんじん	こんにやく	ごま	すいとん	24.1
		あぶらあげ			ねぎ			15.5
					だいこん			1.9
18 (火)	ごはん 牛乳 やきざかな きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 根菜ごま汁	ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん	ごはん	あぶら	590
		ぶたにく			しいたけ	さとう	じゃがいも	25.1
		あぶらあげ			だいこん		ごま	17.0
		みそ		ごぼう ねぎ				2.2
19 (水)	しょく 食パン チョコクリーム 牛乳 オムレツ フレンチサラダ 野菜のチャウダー	卵	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	しょくパン	チョコクリーム	666
		とりにく		パセリ	カリフラワー	じゃがいも	フレンチドレッシング	24.2
					たまねぎ		シチュールー	29.3
								2.2
20 (木)	★烏山小学校6-1オリジナル献立★ ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かいそう 海藻サラダ キムチスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ しょうが	ごはん	あぶら	605
		とうふ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま	27.1
		みそ	こんぶ	ほうれんそう	はくさい ねぎ		パンパンジードレッシング	20.2
			とさかのり		にんにく			2.2
21 (金)	こめこ ぎゅうにゅう こぶくろ 米粉パン 牛乳 コロッケ 小袋ソース コーンサラダ ポークボトフ	牛肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	カリフラワー	こめこパン	あぶら	679
		ぶたにく		にんじん	とうもろこし	じゃがいも	コーンクリームドレッシング	26.9
		ウインナー			たまねぎ キャベツ	パンこ		26.5
					キャベツ セロリ			2.4
25 (火)	ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉ケチャップ炒め れんこんとひじきのサラダ だいこん あぶらあげ 大根と油揚げのみそ汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	594
		あぶらあげ	ひじき		れんこん もやし	さとう	わふうドレッシング	22.6
		みそ			とうもろこし			19.6
					だいこん ねぎ			1.9
26 (水)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 牛乳パン 牛乳 ナポリタン ブロッコリーとチーズのサラダ はちみつレモンゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	カリフラワー	ぎゅうにゅうパン	あぶら	693
			チーズ	にんじん	とうもろこし	スパゲッティ		24
				ピーマン	マッシュルーム	さとう		19.8
					たまねぎ	はちみつレモンゼリー		2.5
27 (木)	★烏山小学校6-2オリジナル献立★ ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉から揚げ わかめともやしのナムル ピリ辛とん汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	ごはん	あぶら	610
		ぶたにく	わかめ	ほうれんそう	もやし	でんぶん	ナムルドレッシング	25.8
		みそ			ごぼう だいこん	じゃがいも		18.1
					こんにやく ねぎ			2.2
28 (金)	セルフツナサンド（コッペパン、ツナサラダ） 牛乳 マカロニのクリーム煮	ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	コッペパン	たまごふしろうマヨネーズ	630
		とりにく			キャベツ	マカロニ	シチュールー	26.0
					たまねぎ えだまめ		バター	26.5
					マッシュルーム			2.4

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5 g 脂質14.4～21.6 g 塩分2.0 g未満

2月の平均栄養量

エネルギー：633kcal たんぱく質：24.9g 脂質：21.5g 塩分：2.3g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

まだまだ寒いけれど、体調不良にならないように
手洗い・うがいをし、しっかりごはんを食べよう！
水分補給もわすれずにね！



★今月の給食より★

2/4(火)境小学校オリジナル献立『元氣もりもりオリジナル献立』

2/6(木)初午献立

2/20(木)烏山小学校（6-1）オリジナル献立『心も体もあたたまる給食』

2/27(木)烏山小学校（6-2）オリジナル献立『6年2組ドリーム給食』