



＜2月の給食目標＞
 バランスのとれた食事を考えましょう。

2がつ こんだてひょう

日	曜日	牛乳	こんだてめい	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 働く力になる	みどりの食品 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 塩分
1	木		ごはん ししやもの天ぷら 肉豆腐 こまつナのからしあえ みかん	牛乳 豚肉 ししやも ツナ 豆腐 青のり	米 小麦粉 こんにやく でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 ねぎ 大根 玉ねぎ えのき茸 キャベツ 白菜 みかん	617 kcal 26.7 g 1.7 g
2	金		【節分献立】 いわしのかば焼き丼 茎わかめのあえもの 白玉汁	牛乳 いわし かまぼこ 鶏肉 ハム 豆腐 大豆 きなこ	米 白玉粉 でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ きゅうり 大根 コーン	615 kcal 27.3 g 2.1 g
5	月		ごはん 厚揚げの肉みそかけ たまごと小松菜の炒めもの あんかけ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 厚揚げ わかめ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく でんぷん 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが ねぎ にんにく 白菜 キャベツ もやし にら たけのこ えのき茸	590 kcal 26.5 g 2.2 g
6	火		わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 五色あえ きりたんぽ汁 みかん	牛乳 鶏肉 ハム ちくわ 油揚げ わかめ	米 きりたんぽ さといも こんにやく 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり コーン みかん	587 kcal 21.7 g 2.2 g
7	水		★具だくさんみそラーメン(つけ麺) 小松菜ジャンボきょうざ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉寒天 赤みそ	蒸し中華麺 餃子の皮 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ にら コーン みかん缶 ハイン缶 黄桃缶 りんご	594 kcal 22.8 g 2.4 g
8	木		ごはん じゃこ大豆 五目たまご焼き 小松菜とえのきの磯あえ 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 じゃこ ツナ たまご ちくわ のり 大豆	米 でんぷん 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 葉ねぎ えのき茸 切干大根	596 kcal 26.5 g 2.0 g
9	金		【手づくりパンの日】 ベーコンチーズパン 鶏肉のクリームスープ ポテドレサラダ パナナ	牛乳 鶏肉 ベーコン ハム チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり エリンギ コーン パナナ	588 kcal 22.0 g 1.4 g
13	火		【おはなし給食】 ★スパゲティミートソース 小松菜スープ 「カップケーキ」	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 大豆	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 油 バター 砂糖 はちみつ チョコレート	人参 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ セロリ コーン トマト缶 パナナ	622 kcal 26.3 g 2.2 g
14	水		ごはん じゃこ昆布ふりかけ ぶりの照り焼き 小松菜といかのピリ辛あえ かきたま汁 りんご	牛乳 ぶり じゃこ いか 鶏肉 たまご 豆腐 昆布 茎わかめ かつお節	米 さつまいも 油 ごま油 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ キャベツ えのき茸 りんご	612 kcal 31.2 g 1.7 g
15	木		【郷土料理献立・宮崎県】 ごはん チキン南蛮 切干大根のあえもの 白菜のみそ汁 ねりくり	牛乳 鶏肉 ハム たまご 油揚げ きな粉 白みそ 赤みそ	米 さつまいも 白玉粉 小麦粉 春雨 油 ごま油 マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ 白菜 えのき茸 切干大根	641 kcal 25.3 g 2.0 g
16	金		【手づくりパンの日】 ガーリックパン ポークビーンズ ツナコーンサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 大豆	強力粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	581 kcal 23.8 g 2.2 g
19	月		五目ごはん わかさぎのごまがらめ れんこんきんぴら 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 わかさぎ 豆腐 油揚げ 大豆 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 白ごま でんぷん 砂糖 油 ごま油	人参 小松菜 さやいんげん れんこん 大根 白菜 ねぎ ごぼう たけのこ 干し椎茸 りんご	582 kcal 24.0 g 2.1 g
20	火		二色トースト(コーン・いちごジャム) 花野菜のシチュー マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 粉チーズ 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	食パン 黒糖食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ マーガリン 油	人参 小松菜 玉ねぎ かぶ きゅうり キャベツ パプリカ ブロッコリー カリフラワー コーン エリンギ いちごジャム	580 kcal 22.4 g 2.0 g
21	水		ごはん 鶏肉のそぼろ 焼き鮭のおろしかけ きつねあえ いろどり汁 国産オレンジ	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 油揚げ 大豆 かつお節	米 こんにやく 油 砂糖	人参 小松菜 しょうが 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ かぼちゃ しめじ ゆず オレンジ	582 kcal 26.9 g 2.2 g
22	木		煮豚チャーハン レバーのオイスターソースがらめ 春雨サラダ 中華たまごスープ	牛乳 豚肉 豚レバー 鶏肉 ハム たまご わかめ 赤みそ	米 じゃがいも 春雨 でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 ねぎ しょうが にんにく もやし 白菜 きゅうり キャベツ 葉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	587 kcal 26.0 g 2.7 g
26	月		ごはん 鯖の文化干し キャベツと小松菜のごまあえ 五目みそ汁 りんご	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 練りごま すりごま	人参 小松菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ もやし りんご	604 kcal 24.5 g 2.2 g
27	火		【ワールドランチ・韓国】 ごはん 手づくり韓国のり ヤンニョムチキン チャプチェ トックスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 のり	米 トック 春雨 でんぷん 油 ごま油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく にら 白菜 もやし コーン	604 kcal 21.5 g 2.0 g
28	水		【お別れ給食】 ハヤシライス 海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ 白いんげん豆 生クリーム わかめ 赤とさか 糸寒天	米 小麦粉 砂糖 中ざら糖 油	人参 小松菜 しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン エリンギ グリーンピース いちご みかん缶 ハイン缶 黄桃缶 ナタデココ ぶどう果汁	656 kcal 21.6 g 1.8 g
29	木		フィッシュ(ホキ)バーガー ベジタブルソテー ★ABCマカロニスープ いちご	牛乳 ホキ 豚肉 ベーコン	丸パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 小松菜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン いちご	580 kcal 25.8 g 1.9 g

☆13日(火)のおはなし給食は、『はらぺこあおむし』より『カップケーキ』です。

☆ 今月のリクエスト給食は4年生、5年生です。

7日(水) ★みそラーメン(4-1)

13日(火) ★スパゲティミートソース(5-1)

29日(木) ★ABCマカロニスープ(4-2、5-2)

☆都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



＜2月の平均栄養価＞

エネルギー：601 kcal たんぱく質：24.9 g
 塩分：2.1 g 脂 質：21.1 g