

2月 献立予定表

日曜日	献立名	おも ざいりょうめい 主な材料名						えいようが 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのものになる		エネルギー (Kcal)	しょうく 食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 おきしつ 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 ししつ 脂質			その他の材料 (調味料など)
3月	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の味噌そばろかけ 菜の花と卵の辛子和え みぞれ汁	牛乳		ねぎ しょうが キャベツ		ごはん 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	油 油	みりん 酒 辛子粉 しょう油 酢 酒 しょう油 かつおだし 塩 みりん	幼 493 小 628 中 787	1.5 2.1 2.5
4火	麦ごはん 牛乳 エビシュウマイ②②②③ 麻婆春雨 白菜のクリーム煮	牛乳		にんじん なら にんじん	たけのこ ねぎ にんにく しょうが しょうが はくさい たまねぎ しめじ	ごはん おおむぎ はるさめ 砂糖 でん粉	油 油	酒 しょう油 テンメンジャン みりん トウバンジャン 酒 がらスープ 塩	幼 521 小 659 中 841	1.5 1.8 2.3
5水	かもちうどん(ソフトメン) かもちうどん(もちいなり含め煮) かもちうどん(肉うどん汁) 牛乳 水菜とささみの胡麻酢和え		牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	ソフトメン ★もちいなり 砂糖	油 油	しょう油 みりん 酒 かつおだし 酒 かつおだし 塩 しょう油 みりん しょう油 酢	幼 519 小 616 中 792	1.8 2.5 3.1
6木	ごはん のりふりかけ 牛乳 ちくわの香梅揚げ 豚肉とごぼうの炒め煮 ほうれん草の味噌汁	牛乳		ちくわ たまご にんじん	うめ しょうが ごぼう えだまめ ねぎ えのきたけ	ごはん 小麦粉 しらたき 砂糖 さつまいも	油 油	★のりふりかけ 酒 しょう油 みりん かつおだし	幼 513 小 652 中 843	1.8 2.2 2.8
7金	米パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜のサラダ(ドレッシング) ポトフ	牛乳			しょうが にんにく カリフラワー たまねぎ だいこん キャベツ	米パン ★マーマレード	油 油	しょう油 酒 サウザンアイランドドレッシング ワイン ポークブイオン がらスープ 塩 こしょう	幼 542 小 653 中 840	1.6 2.1 2.7
< 日本の食べ物の旅【北海道】 >										
10月	豚丼(麦ごはん) 豚丼(豚丼の具) 牛乳 のり塩揚げじゃが 石狩汁	ぶた肉	牛乳		たまねぎ	ごはん おおむぎ しらたき 砂糖	油 油	酒 みりん しょう油 塩 酒 かつおだし	幼 534 小 700 中 876	1.5 2.0 2.5
12水	とんこつラーメン(中華めん) とんこつラーメン (とんこつラーメンスープ) 牛乳 春巻き かにかまサラダ(ドレッシング)	ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ きくらげ にんにく もやし	中華めん ★春巻き	油 ごま 油	酒 こしょう 塩 とんこつラーメンスープ がらスープ 塩中華ドレッシング	幼 569 小 646 中 866	1.9 2.5 3.2
13木	ごはん 牛乳 煮魚 ワカメときゅうりの酢の物 豆乳味噌汁	あかうお	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 砂糖 こんにやく さつまいも	油 油	しょう油 みりん 酒 酢 しょう油 酒 かつおだし	幼 483 小 619 中 793	1.5 2.1 2.5
14金	丸パン 牛乳 ハンバーグオニオンソース れんこんサラダ(ドレッシング) ミネストローネ チョコレート大福		牛乳		たまねぎ にんにく こまつな にんじん れんこん にんにく たまねぎ セロリ	丸パン 砂糖 砂糖 マカロニ じゃがいも 砂糖 チョコレート大福	油 油	しょう油 酢 みりん しょう油 酢 ごまドレッシング 塩 こしょう チキンブイオン トマトソース	幼 513 小 648 中 804	1.7 2.4 3.1
< リクエスト献立・久賀小学校 >										
17月	わかめご飯 牛乳 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのにんにく炒め なめこの味噌汁 富士山ゼリー	ぶた肉	★わかめご飯の素 牛乳	ブロッコリー	しょうが しめじ にんにく なめこ だいこん ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 ★富士山ゼリー	油 オリーブ油	酒 しょう油 ワイン 塩 こしょう しょう油 かつおだし	幼 532 小 699 中 863	1.6 2.3 2.8
18火	麦ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル チンゲンサイのスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ もやし きゅうり ねぎ きくらげ しょうが	ごはん おおむぎ 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 油	酒 コチュジャン しょう油 こしょう 塩 しょう油 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 508 小 659 中 841	1.5 2.0 2.5

2月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
19 水	ごはん 牛乳 豚肉と大根のカレー おさかなポテト 海藻サラダ(ドレッシング)		牛乳	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ がらスープ	幼 512 小 667 中 846	1.5 2.0 2.4
〈 特別友好都市交流献立【中華人民共和国・桂林市】 〉										
20 木	ごはん 牛乳 ショーロンポー①①①①② ピーフン炒め 八宝菜		牛乳		きくらげ たまねぎ ほうきさい しめじ たけのこ しょうが にんにく			酒 しょう がらスープ しょう油 塩 しょう がらスープ しょう油	幼 506 小 642 中 850	1.4 1.9 2.5
〈 姉妹都市交流献立【アメリカ合衆国カリフォルニア州・ユーバ市】 〉										
21 金	ホットドッグ(切り目入りコッペパン) ホットドッグ(チリドック) 牛乳 コールスロー(ドレッシング) チャウダー				たまねぎ	砂糖	油	酒 しょう 中濃ソース チリパウダー 塩 ケチャップ トマトソース コールスロドレッシング ワイン ベンヤメルソース がらスープ 塩 しょう	幼 500 小 648 中 806	1.7 2.5 3.2
25 火	おぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ のり酢和え ごま味噌汁		牛乳		しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 しょう油 酢 かつおだし	幼 519 小 693 中 858	1.3 1.7 2.0
26 水	和風スパゲティ 牛乳 豆腐ナゲット②②②③ さつまいものサラダ(マヨネーズ) みかんクレープ		牛乳		しいたけ しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ワイン コンソメ 塩 しょう油 マヨネーズ 塩 しょう	幼 581 小 700 中 850	1.4 2.0 2.5
27 木	ごはん 牛乳 豚肉の味噌炒め おかか和え 手作り肉団子スープ		牛乳		しょうが にんにく たまねぎ	砂糖	油 ごま	酒 しょう油 みりん しょう油 塩 しょう油 酒 かつおだし	幼 502 小 649 中 825	1.5 2.0 2.5
28 金	ごはん 牛乳 いかの甘酢あんかけ チンゲンサイの炒め物 もやしスープ		牛乳		ねぎ	砂糖 だん粉	油	しょう油 みりん 酢 トウバンジャン 塩 しょう オイスターソース 酒 しょう油 塩 しょう がらスープ	幼 487 小 631 中 827	1.5 2.4 2.8

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)・小(高)・中・職員 の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄養素	基準量		2月の平均	
	エネルギー(Kcal)	食塩(g)	エネルギー(Kcal)	食塩(g)
幼稚園	490	1.5	518	1.6
小学校(3・4年)	650	2.0	656	2.1
中学校	830	2.5	833	2.7

学校で配布している献立予定表には「給食だより」を掲載しています。