

2月 献立予定表

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
		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		その他の材料 (調味料など)
毎日	牛乳		牛乳						
2月	ごはん にらまんじゅう チンジャオロースー 中華かき玉コーンスープ	豚肉 ベーコン 卵		ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン		ごはん ★にらまんじゅう でんぷん 砂糖 でんぷん	酒 しょうゆ オイスターソース 塩 酒 がらスープ	894 2.4
3火	ごはん いわしのかば焼き 菜の花と豚肉のからしあえ だまこのみそ汁	★いわしでんぷん付き 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ		菜の花 にんじん	しょうが もやし まいたけ はくさい ねぎ		ごはん 砂糖 でんぷん 油	しょうゆ 酒 酒 からし しょうゆ 酒 削り節 削り節	820 2.2
4水	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ	豚肉 生揚げ なると		にら わかめ	しょうが 白菜キムチ たまねぎ たけのこ しめじ ねぎ		ごはん こんにゃく でんぷん 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	782 2.4
【 友 好 都 市 献 立 ユーバ市・アメリカ 】									
5木	コッパパン(センターカット) ソーセージ チリコンカン チキンスープ	★ソーセージ 豚肉 ★大豆ミート ★いんげん豆水煮 鶏肉			にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ		★コッパパン 油 油	手すりパウダー 薬味パウダー しょうゆ ケチャップ トマトピューレ 塩 塩 こしょう ワイン がらスープ	774 3.6
【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 北 海 道 】									
6金	麦ごはん ザンギ かにかまあえ(サウザンアイランドドレッシング) 石狩汁	鶏肉 ★かに風味かまぼこ 鮭 豆腐 みそ			しょうが にんにく キャベツ 枝豆 だいこん ごぼう はくさい ねぎ		ごはん 大麦 小麦粉 油	しょうゆ 酒 こしょう ★サウザンアイランドドレッシング 塩 みりん だし昆布	837 2.3
9月	ごはん ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ 白菜のスープ	★ハンバーグ ハム ベーコン			たまねぎ にんにく きゅうり たまねぎ はくさい		ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	ワイン しょうゆ みりん 酢 こしょう 塩 塩 しょうゆ 酒 がらスープ	880 2.8
10火	とんこつラーメン (中華めん) (とんこつスープ) 揚げぎょうざ もやしと豆苗のサラダ(中華ドレッシング) 蒸しパン	豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ ねぎ にんにく 豆苗 もやし スイートコーン		中華めん ごま ★ぎょうざ ★蒸しパン	豚骨スープ がらスープ しょうゆ 塩 こしょう ★中華ドレッシング	868 3.2
12木	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	★ほっけ文化干し さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん にんじん ほうれんそう	切り干し大根 しいたけ 枝豆 ごぼう ねぎ		ごはん 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 削り節	766 2.9
13金	麦ごはん カレー ベーコンと青菜のサラダ (塩レモンドレッシング)	豚肉 ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ レモン		ごはん 大麦 じゃがいも 油 油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チヂミネ 塩	839 2.3
16月	麦ごはん ポークチャップ 粉ふきいも もやしとキャベツのスープ	豚肉 青のり ベーコン		にんじん	たまねぎ にんにく もやし キャベツ えのきたけ ねぎ にんにく しょうが		ごはん 大麦 砂糖 油	しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース 塩 塩 こしょう しょうゆ 酒 がらスープ	862 1.8
17火	ソフトめん かき玉汁 豆腐のみそだれかけ 和風サラダ (和風ドレッシング)	鶏肉 かまぼこ 卵 ★豆腐とわかめの豆乳よせ		にんじん	しいたけ ねぎ 水菜 キャベツ スイートコーン		ソフトめん でんぷん 小麦粉 でんぷん 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 みそ みりん 酒 ★和風ドレッシング	812 3.5
18水	ごはん いかの香味ソースがけ 小松菜の中華炒め みそワントンスープ	いか 豚肉 みそ		にんじん こまつな にら	にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ もやし ねぎ		ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 酢 豆板醤 オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 こしょう ★肉入りワントン	753 3.1
19木	ココア揚げパン ポトフ ブロッコリーのガーリックソテー	鶏肉 ウィンナー ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい セロリ にんにく		ココアパン 砂糖 じゃがいも 油	ビュアココア ミルクココア 塩 こしょう がらスープ ワイン しょうゆ	806 3.2
20金	ごはん さばのしょうが煮 きのこのバターしょうゆ炒め 肉だんご入りみそ汁	さば ハム 豚肉 みそ			しょうが たまねぎ エリンギ しめじ しょうが ねぎ だいこん ごぼう		ごはん 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう 削り節	756 2.8
24火	麻婆めん (中華めん) (麻婆あん) ツナと大根のサラダ (中華塩ドレッシング) プリン	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 大豆 ツナ		にら にんじん にんじん 豆苗	にんにく しょうが ねぎ だいこん		中華めん 砂糖 でんぷん ★プリン	しょうゆ テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ ★中華塩ドレッシング	809 3.1
25水	ごはん 鮭フライ (ソース) ひじきの煮物 みそ汁	鮭 卵 さつま揚げ 大豆 みそ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ		ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	870 2.3
26木	米パン ポーククリームシチュー グリーンサラダ(香味玉ねぎドレッシング)	豚肉 牛乳 クリーム		にんじん	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト キャベツ きゅうり 枝豆		★米パン じゃがいも 小麦粉 バター 油	塩 こしょう がらスープ ★香味たまねぎドレッシング	847 2.8
【 友 好 都 市 献 立 桂 林 市・中国 】									
27金	麦ごはん 油淋鶏 ビーフンソテー ごま豆乳スープ	鶏肉 えび 豚肉 豆腐 豆乳 みそ		チンゲンサイ にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しめじ		ごはん 大麦 でんぷん 砂糖 ビーフン ねりごま	塩 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ 豆板醤 しょうゆ がらスープ	914 2.5

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 ** 表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	2月の平均
エネルギー(kcal)	830	827
しょくえん(g)	2.5	2.7