

# 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						
1 木	米パン チキンパジル焼き 花野菜サラダ (サウザンアイランドドレッシング) コーンクリームスープ	鶏肉		ブロッコリー	カリフラワー	米パン		塩 こしょう ワイン ★パジルペースト ★サウザンアイランドドレッシング	851 3.8
2 金	麦ごはん いわしのかば焼き 菜の花のからしあえ みそ汁	★いわしでんぷん付き		菜の花 にんじん	しょうが キャベツ	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 からし しょうゆ 酒 削り節	789 2.2
5 月	ごはん コロッケ (ソース) ひじきの煮物 みそ汁	鶏肉 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	ごはん	★コロッケ 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	807 2.4
6 火	スパゲティミートソース (スパゲティ) (ミートソース) コーンサラダ (フレンチドレッシング)	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	スパゲティ	油	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう ★フレンチドレッシング	815 2.7
7 水	ごはん ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 すいとん汁	★ほっけ一夜干し		にんじん	切り干し大根 むぎ枝豆	ごはん		しょうゆ みりん 酒	801 2.5
8 木	きなこ揚げパン 白菜と肉だんごのスープ ブロッコリーのガーリックソテー	きなこ		にんじん	しょうが たまねぎ はくさい しいたけ	コッパン 砂糖	油	塩 塩 こしょう しょうゆ ワイン しょうゆ	801 2.7
9 金	麦ごはん ぶりかけ 肉じゃが にら玉みそ汁	豚肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ	ごはん 大麦		★ぶりかけ しょうゆ 酒 みりん	865 2.5
13 火	ごはん 回鍋肉 ごま豆乳スープ	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース	827 2.3
14 水	麦ごはん カレー 大根とベーコンのサラダ (塩レモンドレッシング) チョコプリン	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	ごはん 大麦		じゃがいも カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	953 2.5
15 木	ミルクパン 白身魚のチーズパン粉揚げ コールスロー (コールスロードレッシング) ミネストローネ	ホキ 卵	粉チーズ	パセリ	キャベツ	ミルクパン	油	塩 こしょう ★コールスロードレッシング	790 2.5
● 【 日 本 の 食 べ 物 の 旅 北 海 道 】 ●									
16 金	ごはん 豚丼の具 粉ふきいも 石狩汁	豚肉			しょうが たまねぎ	ごはん	油	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	832 2.6
みんなで食べよう！ とりで食育DAY									
19 月	ごはん とりとりおからそばろ おひたし 茨城をたべようみそ汁	鶏肉 おから			たまねぎ スイートコーン しいたけ	ごはん	油	しょうゆ 酒 みりん 削り節	783 2.0
20 火	ソフト麺 かき玉汁 豆腐のみそだれかけ のり酢あえ	かまぼこ 卵 ★野菜入り豆腐 八丁みそ 赤みそ		にんじん 水菜	しめじ 長ねぎ	ソフト麺		しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節	811 3.2
21 水	ごはん さばのしょうが煮 なめだけあえ みそ汁	さば			しょうが	ごはん		しょうゆ 酒 みりん	750 2.7
● 【 友 好 都 市 献 立 桂 林 市 ・ 中 国 】 ●									
22 木	麦ごはん 油淋鶏 ビーフンの炒め物 もやしのスープ	鶏肉			長ねぎ しょうが にんにく	ごはん 大麦	油	塩 酒 酢 しょうゆ	893 2.4
26 月	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら みそ汁	鮭			スイートコーン	ごはん	マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう	832 2.2
27 火	キムチラーメン (中華めん) (キムチスープ) 春巻き 海藻サラダ (香味塩ドレッシング) 蒸しパン	豚肉		にんじん には	長ねぎ 白菜キムチ	中華めん	油	塩 こしょう しょうゆ トウバンジャン 豚骨スープ	751 4.7
28 水	麦ごはん 鶏の塩麹炒め さつまいもごまサラダ すまし汁	鶏肉		にんじん	にんにく しょうが しめじ 長ねぎ	ごはん 大麦	油	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし	862 1.9
● 【 友 好 都 市 献 立 ユ ー バ 市 ・ ア メ リ カ 】 ●									
29 木	チリドック (コッパン) (ソーセージ) (チリコンカン) オニオンスープ	ソーセージ 豚肉 いんげん豆 ★大豆ミート		にんじん	にんにく たまねぎ	コッパン	油	チリパウダー クミンパウダー こしょう ケチャップ トマトピューレ 塩	841 3.6

\* 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	823
しょくえん (g)	25	2.7