

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						
3月	ごはん 豚肉のしょうが炒め ざくざくキャベツ みそ汁	豚肉		にんじん	たまねぎ しめじ しょうが キャベツ		油	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	754 2.4
4火	スパゲティミートソース (スパゲティ) (ミートソース) ブロッコリーのガーリックソテー	豚肉 ★大豆ミート		にんじん	にんにく たまねぎ セロリ トマト		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 ワイン しょうゆ	764 2.7
5水	麦ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ	豚肉		にら	にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし		油	酒 しょうゆ コチュジャン	812 2.0
6木	ごはん 鮭のチーズマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこ汁	鶏肉	チーズ	にんじん	ごぼう		マヨネーズ	ワイン 塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 削り節	837 2.7
【 友好都市献立 桂林市・中国 】									
7金	ごはん 油淋鶏 きくらげともやしのサラダ (中華ドレッシング) ワンタンスープ	鶏肉			ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ 枝豆		油	塩 酒 酢 しょうゆ ★中華ドレッシング しょうゆ 塩 がらスープ	883 2.4
10月	ごはん コロッケ (ソース) 高野豆腐と野菜の煮物 にら玉みそ汁	高野豆腐 鶏肉		にんじん	れんこん		油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節	802 2.6
12水	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		油	しょうゆ 酒 テンメシジャン オイスターソース トウバンジャン しょうゆ がらスープ	762 2.2
13木	米パン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 花野菜サラダ(コーンクリームドレッシング) 白菜と肉だんごのスープ	豚肉		ブロッコリー	たまねぎ セロリ カリフラワー		油	塩 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン ★コーンクリームドレッシング	755 3.4
14金	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		油	カレールー 中濃ソース ケチャップ チャツネ 塩	890 2.3
17月	麦ごはん ヒピンバ (肉みそ) (ナムル) トック	豚肉 みそ ★大豆ミート		こまつな にんじん	たけのこ しょうが にんにく もやし		油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	802 2.9
18火	ソフトめん ちゃんぽん汁 春巻き 海藻サラダ (パンパンジードレッシング)	豚肉 いか えび さつまいも		チンゲンサイ	キャベツ ねぎ にんにく しょうが		油	塩 しょうゆ 酒 みりん こしょう がらスープ 豚骨スープ	761 3.6
19水	ごはん ふりかけ 鶏肉と生揚げの煮物 ベーコンとコーンのみそ汁	鶏肉 生揚げ		にんじん	しいたけ たけのこ ねぎ		★ふりかけ	塩 こしょう 酒 しょうゆ オイスターソース 削り節	872 2.6
20木	ごはん ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ かにかまスープ	★ハンバーグ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり		バター	ワイン しょうゆ みりん 酢 こしょう 塩 しょうゆ 塩 酒 がらスープ	885 2.8
21金	ごはん いわしのかば焼き 白菜のおかかあえ 豚汁	★いわし開きでんぶんつき		こまつな にんじん	はくさい		油	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 削り節 削り節	794 2.2
25火	ソース焼きそば ツナと大根のサラダ(香味玉ねぎドレッシング) 蒸しパン	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		油	焼きそばソース ウスターソース 塩 こしょう ★香味玉ねぎドレッシング	779 2.7
26水	ごはん 白身魚香味ソース 小松菜の中華炒め 豆苗のスープ	ホキ		こまつな	たまねぎ たけのこ		油	塩 酒 しょうゆ 酢 オイスターソース 酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	797 2.6
【 友好都市献立 ユーバ市・アメリカ 】									
27木	シナモンロール コーンチャウダー コールスロー(コールスロドレッシング)	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン ★コーンペースト キャベツ		バター 油	塩 こしょう がらスープ ★コールスロドレッシング	837 2.5
【 日本の食べ物の旅 北海道 】									
28木	麦ごはん ザンギ もやしと枝豆の塩昆布和え 石狩汁	鶏肉	★塩昆布	こまつな	もやし 枝豆		油	しょうゆ 酒 こしょう 塩 みりん だし昆布	829 2.0

* 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	811
しょくえん(g)	2.5	2.6