



2月学校給食献立予定表



日	曜日	献立名		あかいろのなかま ちやく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちようしをとのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	たんぱく	むぎ	3群	4群	たんすいか		しつ
					1群	2群			5群		6群
1	金	♪ 節分 給食 ♪ むぎごはん	○	はんぺんのすましじる いわしのかばやき やさいのわふうあえ せつぶんまめ	いわし はんぺん だいす かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん みすな ほうれんそう	えのきだけ たけのこ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	こま あぶら	2月3日は節分です。 節分は「みんなが健康で 過ごせまうように」とい う意味を込めて、悪いも のを追い出す日です。
4	月	もすくとうめ のさっぱりごはん ★	○	くきわかめのみそじる あつやきたまご こまつなとじゃこのいためもの いよかん	かつおぶし にほし みそ あぶらあげ たまご ぶたにく しらすぼし	牛乳 もすく わかめ	こねぎ こまつな にんじん	うめ たまねぎ キャベツ ねぎ とうもろこし もやし いよかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	こま こまあぶら あぶら	今月も引き続き、リク エストしてくれたメニュ ーを出していきます♪ 今月から小学校6年生の メニューも登場です。 対象献立に☆印をつけ ました。 ★：小学校6年生 ☆：中学校3年生
5	火	♪ カミカミ 給食 ♪ じゅうろっこ ごはん	○	あつあげのみそじる いかのチーズやき★ きんぴらごぼう きっかみかん	あつあげ にほし みそ かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな パセリ	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ みかん	こめ むぎ じゅうろっこ さとう	こまあぶら あぶら	今月も引き続き、リク エストしてくださいませ♪ 今月から小学校6年生の メニューも登場です。 対象献立に☆印をつけ ました。 ★：小学校6年生 ☆：中学校3年生
6	水	ジャージャー めん★	○	とうろすー だいこんサラダ	ぶたにく みそ とうろ ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	にんじん みすな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ えのきだけ たけのこ だいこん キャベツ	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら こま こまあぶら オリーブオイル	ジャージャーめんは、こ どもたちの人気メニュ ーの一つです。
7	木	はいがパン	○	ホワイトシチュー ハジルチキン カラフルサラダ	とりにく ぶたにく	牛乳 スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ ハジル フロッキー あかピーマン きピーマン	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ にんにく	パン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら オリーブオイル ドレッシング	インフルエンザ、ノロウ イルス予防に、手洗いを しっかり行いましょう。
8	金	むぎごはん	○	かきたまじる☆ さばのみそに☆ ほうれんそうのあえもの☆ だいがくいち☆	たまご さば みそ かつおぶし にほし	牛乳	にんじん ほうれんそう みすな	たまねぎ えのきだけ ねぎ もやし しょうが キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう みすあめ さつまいも	あぶら こま	中学生が考えた希望献立 が3月の給食に出ます。 みなさん一生懸命考 えて献立を決めました。みな さんの案を参考にして、 今日のさばのみそ煮献立と 26日のさけのマヨネーズ 焼きの献立をたてました。
12	火	むぎごはん	○	はくさいのみそじる わふうハンバーグ ごもくにまめ	ぶたにく とりにく とうろ たまご こんぶ みそ あぶらあげ かつおぶし にほし	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ ねぎ だいこん れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら	
13	水	ツナごぼう トースト	○	ABCスープ★ ポークビーンズ キラキラゼリー★	ツナ だいす とりにく ぶたにく いんげんまめ しろうしんげん ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし にんにく エリンギ	パン じゃがいも マカロニ さとう ゼリーのもと	マヨネーズ あぶら	小学校6年生からのリク エストに、キラキラゼリー が2種類でました。 今月は「あじさいキラキ ラゼリー」です。
14	木	♪ パレンタイン給食 ♪ ジャンバラヤ	○	とうろのすー かみかみサラダ チョコバナナケーキ	ぶたにく ひよこまめ ベーコン とうろ おから とうりゅう	牛乳	にんじん モロヘイヤ ピーマン えのきだけ きりほしだいこん きゅうり えだまめ とうもろこし キャベツ バナナ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しょうが だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ もやし たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう カレー チリパウダー ココア ミックス	あぶら こま バター こまあぶら マヨネーズ	きょうの献立は、大豆が 変身した食材が多く使わ れています。食べながら 探してみてください。
15	金	とりそぼろ こんぶごはん	○	けんちんじる あげだしとうろ しゅんぎくのごまあえ	とりにく ぶたにく とうろ ちくわ こんぶ	牛乳	にんじん こまつな しゅんぎく	しょうが だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ もやし たまねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう かたくりこ	こま あぶら	日本には大豆から作れる 食品がたくさんあります。 その中の一つ、とうろは 大豆のしぼり汁の豆乳に にがりなどの凝固剤を 入れて固めたものです。
18	月	ハヤシライス☆	○	フロッキーのサラダ グレープフルーツゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん フロッキー レモンかじゅう キャベツ とうもろこし	たまねぎ しめじ カリフラワー きゅうり しょうが とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ ルウ じゃがいも ゼリーのもと	オリーブオイル あぶら	
19	火	キムチ チャーハン ★	○	はるさめすー ナムル★ はっさく	ぶたにく たまご ベーコン ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ キムチ たまねぎ しめじ はっさく	こめ むぎ はるさめ	こまあぶら あぶら こま	旬の食材『はっさく』 
20	水	むぎごはん	○	ぐたくさんみそじる しるみぎかなのパンこやき れんこんのきんぴら	メルルーサ あぶらあげ ちくわ かつおぶし みそ にほし こんぶ	牛乳	パセリ にんじん さやいんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブオイル こま	れんこんは、蓮(はす) の根っこ部分のことを 言います。 
21	木	むぎごはん	○	ちゅうかふうコーンスープ かわりはるまき ちゅうかあえ	とりにく とうろ ベーコン たまご	牛乳 チーズ	こまつな にんじん しそ パセリ	たまねぎ はくさい とうもろこし ほししいたけ	こめ むぎ かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ さとう	あぶら こまあぶら	かわり春巻きは、炒めた 野菜にチーズを加え、 しそと春巻きの皮で包み、 油で揚げます。
22	金	コーンピラフ	○	かほちゃのコンソメすー たまトマピーチャーやき フロッキーのソテー	ぶたにく たまご	牛乳 チーズ	にんじん かほちゃ グリーンピース トマト ピーマン フロッキー	たまねぎ はくさい マッシュルーム とうもろこし もやし	こめ むぎ さとう	バター あぶら こまあぶら マヨネーズ	旬の食材『フロッキー』 
25	月	♪ おたんじょうび 給食 ♪ スパゲティ ミートソース	○	コンソメすー てづくりパンクンパイ	ぶたにく とりにく たまご	牛乳 こなチーズ	トマト にんじん パセリ かほちゃ	にんにく しょうが キャベツ セロリー たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも パイ きじ さとう	あぶら バター	2月うまれのみなさん、 
26	火	むぎごはん	○	とんじる☆ さけのマヨネーズやき☆ かいそうサラダ☆★	ぶたにく さけ かつおぶし あぶらあげ いか	牛乳 かいそうミックス わかめ	にんじん パセリ キャベツ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう	こま ドレッシング マヨネーズ	中学生のリクエストをそ ろえたら、バランスの良い 献立が出来上がりました
27	水	★ 小学6年生希望献立 ★ むぎごはん	○	ワンタンスー チキンのレモンあえ はるさめサラダ いちごゼリー	とりにく ぶたにく きんしたまご	牛乳	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ きゅうり いちご レモンかじゅう	こめ むぎ ワンタンのかわ かたくりこ さとう はるさめ ゼリーのもと	こめ むぎ あぶら こまあぶら	小学校6年生が授業で希 望献立を考えました。タイ トルは「味わって食べ よう！さっぱりあざやか メニュー！」です。 みなさんへのメッセー ジ・・・「色や栄養バラ ンスをしっかりと考 えました。色あざやかさ ぱりした味です。旬のい ちごを取り入れました。」 お楽しみに♪	
28	木	チキン カレーライス	○	ひじきいりサラダ オレンジ	とりにく	牛乳 ひじき スキムミルク こなチーズ チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし りんご きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら オリーブオイル	

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあがあります。