



令和2年度 **2月献立予定表**

裏磐梯学校給食共同調理場



日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ			
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群 	2群 	3群 		4群 	5群 	6群 
1 (月)	ごはん 厚揚げのみそ汁 いわしのごまみそオイル巻き 三色あえ	小 721	23.4	31.7	1.9	厚揚げ みそ いわしのごまみそオイル	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ えのき キャベツ	ごはん 砂糖	ごま油 ごま	
2 (火)	★節分献立★ 手巻き恵方巻 (ごはん、イカフライ、たまご、のり) すまし汁 ツナサラダ 福豆	小 635	23.5	19.6	2.4	イカフライ たまご ツナ なると 福豆 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ	ごはん 油 とうもろこし 砂糖		
3 (水)	ごはん おでん さわらの西京焼き もやしと小松菜のおかかあえ	小 627	27.2	16.8	2.5	ちくわ さつまいも揚げ さわら西京焼き かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 こんにゃく もやし	ごはん 砂糖		
4 (木)	豚キムチラーメン 鮭のチーズフライ キャベツのごまひたし	小 638	29.7	19.6	2.7	豚肉 みそ 鮭チーズフライ	牛乳 チーズ	にんじん しいたけ ねぎ ニラ 白ネギ こんにゃく もやし キャベツ	中華麺 ごま油 ごま油			
5 (金)	ごはん わかめスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ	小 810	28.7	26.0	2.6	かまぼこ 豆腐 ハンバーグ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しめじ トマトケチャップ キャベツ きゅうり	ごはん とうもろこし 砂糖	デミグラスソース オリーブオイル	小学校
8 (月)	★かみかみ献立★ ごはん すいとん汁 いかのごろっとメンチ かみかみサラ	小 635	22.6	14.4	2.0	豚肉 イカメンチ さきいか ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	ねぎ 白菜 大根 きゅうり	ごはん すいとん 砂糖	ごま油 油	
9 (火)	★幼稚園交流献立★ ごはん わかめスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ	小 650	22.9	19.5	2.9	かまぼこ 豆腐 ハンバーグ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん トマトケチャップ	しめじ キャベツ きゅうり	ごはん とうもろこし 砂糖	デミグラスソース オリーブオイル	中学校
10 (水)	ごはん じゃがいものみそ汁 ブリのポンズ焼き ごまネーズあえ	小 707	28.3	26.6	2.2	油揚げ みそ ぶり ハム	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖	ごま マヨネーズ	
11 (木)	<b>建国記念の日</b>											
12 (金)	ごはん つみれ汁 チキンみそカツ 大根サラダ あおのり小魚	小 689	30.3	23.9	1.8	つみれ チキン味噌カツ ハム	牛乳 チーズ 青のり小魚	にんじん	大根 ねぎ しいたけ きゅうり	ごはん 油 マヨネーズ		
15 (月)	★バレンタイン献立★ にんじんごはん かぼちゃポタージュ ポパイチーズオムレツ 小松菜サラダ チョコムース	小 747	23.2	25.0	2.9	ベーコン チーズオムレツ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ ほうれん草 小松菜	たまねぎ キャベツ レモン汁	砂糖 ごま 油 ホワイトルウ		
16 (火)	ごはん もずくスープ 鮭のパン粉焼き おひたし	小 650	29.8	22.9	2.6	たまご 鮭 かつおぶし	牛乳 もずく	小松菜 ほうれん草 にんじん	ねぎ 白菜	ごはん パン粉 油 マヨネーズ		
17 (水)	ピタパン マカロニスープ チリコンカン キャベツドレッシングあえ (中のみチーズ)	小 625	29.6	19.5	2.3	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 (チーズ)	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ トマト にんにく グリーンピース	ピタパン 油 マカロニ ドレッシング とうもろこし		
18 (木)	かきあげうどん 枝豆サラダ いちご	小 662	23.9	21.2	2.1	鶏肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 枝豆 しいたけ いちご かきあげ キャベツ	とうもろこし 油 砂糖 うどん		
19 (金)	ごはん 豆腐の中華スープ 春巻き ナムル 手作りふりかけ	小 779	28.8	25.6	2.6	豚肉 かつおぶし 豆腐 春巻き ハム	牛乳	にんじん ほうれん草	きくらげ もやし ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 ごま		小学校
22 (月)	ナン キーマカレー ほうれん草サラダ オレンジ	小 677	28.8	20.6	2.6	豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	にんにく しょうが たまねぎ オレンジ グリーンピース キャベツ	ナン 砂糖 油 カレールウ		
23 (火)	<b>天皇誕生日</b>											
24 (水)	ピラフ コンソメスープ 海老の水晶包み ごぼうサラダ	小 661	28.1	17.3	2.5	ベーコン エビの水晶包み	牛乳 バター	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん とうもろこし	ドレッシング	
25 (木)	★5・6年リクエスト献立★ 山塩ラーメン イカフリッター ピーマン入りサラダ アセロラゼリー	小 655	27.2	20.4	2.7	なると 鶏肉 イカフリッター	牛乳	ほうれん草 ピーマン にんじん	メンマ ねぎ しいたけ キャベツ	中華麺 砂糖 アセロラゼリー	油 オリーブオイル	
26 (金)	★福島牛献立★ ごはん 中華ねぎスープ 帰ってきた焼肉丼 チョレギサラダ	小 616	30.2	22.9	2.5	なると 牛肉	牛乳 わかめ のり	ほうれん草 にんじん	ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ しめじ	ごはん 焼肉たれ 砂糖	ごま ドレッシング	

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。  
 ★献立表の右側のらんに1食あたりの E:エネルギー (Kcal)、P:たんぱく質 (g)、F:脂質 (g)、塩分:食塩相当量 (g)をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。  
 ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。前月も異状はありませんでした。