

令和3年度 2月献立予定表

真鍮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
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		E kcal P g F g 塩分 g							
1 (火)	わかめごはん みそ汁 鮭の味噌マヨ焼き 香り漬け	小 596 27.6 19.7 2.8 中 760 33.5 23.3 3	厚揚げ 生鮭 昆布	牛乳 みそ	大根 こんにゃく パセリ キャベツ	人参 しめじ きゅうり わかめ	精白米 じゃが芋 ごま	油 マヨネーズ	
2 (水)	※節分料理※ ごはん こぶゆ いわしの梅煮 塩昆布漬け 福豆ミックス	小 571 22.8 17.2 1.8 中 720 27.1 19.5 2.3	帆立貝 いわし梅煮	牛乳 昆布	にんじん こんにゃく しいたけ きぬさや	きゅうり キャベツ	精白米 さといも ごま	油 豆麩 福豆	
3 (木)	カうどん もちきんちゃく れんこんごまネーズ和え りんご	小 631 21.5 16.6 2.4 中 802 26.8 19 2.8	なると 鶏肉	牛乳	にんじん しいたけ れんこん りんご	ねぎ ほうれん草 キャベツ	めん 味付餅いなり ごま 三温糖	油 マヨネーズ	
4 (金)	ごはん トッピング梅 鶏唐揚げ みそかき玉汁 変わりきんぴら	小 中 827 33.6 25.7 3.0	たまご みそ ひじき 枝豆	牛乳 鶏もも さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ にんにく ごぼう	梅 ほうれん草 こんにゃく しいたけ	精白米 じゃが芋 ごま	油 三温糖	小学校
7 (月)	ごはん 豚汁 厚焼玉子 おひたし ひじき佃煮 中学生のみチーズキャンデー	小 563 23.5 13.8 2.3 中 749 30.8 18.4 3.1	ひじき 豚肉 みそ ヨーグルト	牛乳 木綿豆腐 厚焼き玉子	にんじん 大根 玉ねぎ コーン パナナ	こんにゃく 小松菜 もやし ごぼう ほうれん草	精白米 じゃが芋	油 三温糖	
8 (火)	ナン 玉子スープ ドライカレー フルーツヨーグルト フライドごぼう	小 593 26.1 22.9 2.8 中	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳 たまご ヨーグルト	にんじん パナナ 玉ねぎ コーン もも フライドごぼう パイナップル グリーンピース	しょうが ミカン ほうれん草	ナン 三温糖	油	中学校
9 (水)	ごはん すいとん汁 うの花炒り さばの味噌煮	小 714 29 30.1 2.6 中 923 26.3 38.1 3.1	豚肉 油揚げ おから 枝豆	牛乳 さばの味噌煮 さつま揚げ	にんじん ごぼう 大根 ほうれん草	しいたけ ねぎ	精白米 すいとん	油 三温糖	
10 (木)	みそラーメン 辛子和え オレンジ ハッシュポテトチーズ焼き	小 643 28.2 19.5 2.8 中 818 35.3 21.8 3.0	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし パセリ	にんにく きくらげ にら 小松菜 オレンジ	めん じゃが芋	油 三温糖	
11 (金)	建国記念の日								
14 (月)	ひじきごはん マセドアンサラダ みそ汁 キャベツメンチカツ チョコボンデーナッツ	小 781 23.4 34.1 2.7 中 986 28.6 40.7 3.3	ひじき 油揚げ 枝豆 ウインナー みそ 大豆 キャベツメンチカツ	牛乳 ボンデーナッツ 木綿豆腐 わかめ キャベツメンチカツ	にんじん ごぼう コーン	白菜 大根 きゅうり	精白米 三温糖 マヨネーズ	油 じゃが芋	
15 (火)	ごはん 実たくさん汁 さばのカレー焼き 切り干し大根煮	小 627 30.2 18.5 2.5 中 789 36.2 21.3 3.2	みそ 油揚げ さば	牛乳 豚肉 枝豆	にんじん 大根 えのき茸	小松菜 切り干し大 こんにゃく	精白米 じゃが芋	油 三温糖	
16 (水)	ゆかりごはん おでん 磯和え ヤクルト	小 615 23.2 15.8 2.7 中 769 27.6 18 3.1	結び昆布 うずら卵 さつま揚げ きざみ海苔	牛乳 焼きちくわ がんも ヤクルト	にんじん 大根 こんにゃく ほうれん草	梅 コーン キャベツ	精白米 里芋	油 三温糖	
17 (木)	鶏南蛮めん 白玉ぜんざい かぶ漬け いよかん	小 629 24.1 9.8 2.1 中 821 30.7 10.9 2.6	鶏胸肉 あずき	牛乳	にんじん ねぎ しいたけ いよかん	ほうれん草 かぶ きゅうり	めん 白玉ぜんざい こうじ	油 ざら砂糖	
18 (金)	ナン 玉子スープ ドライカレー フルーツヨーグルト フライドごぼう	小 中 746 32.2 28.6 3.2	豚ひき肉 鶏ひき肉 ベーコン	牛乳 たまご ヨーグルト	にんじん パナナ 玉ねぎ コーン もも フライドごぼう パイナップル グリーンピース	しょうが ミカン ほうれん草	ナン 三温糖	油	小学校
21 (月)	キムチごはん 青梗菜スープ 春巻き 中華サラダ	小 600 21.6 21.4 2.6 中 750 27 23.5 3.1	豚肉 鶏胸肉 ひじき春巻き ハム	牛乳 絹ごし豆腐 錦糸卵	にんじん しょうが 白菜キムチ漬け にら 小松菜 青梗菜	しいたけ しいたけ 小松菜	精白米 三温糖 ごま	油 ごま油 マロニー	
22 (火)	ごはん けんちん汁 焼き魚 大豆の磯煮 いちご	小 595 27.8 16.9 2.1 中 763 34.4 20.1 2.6	鶏もも 木綿豆腐 甘塩鮭 さつま揚げ	牛乳 みそ ひじき 大豆 枝豆	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	しいたけ ねぎ いちご	精白米 里芋 三温糖	油	
23 (水)	天皇誕生日								
24 (木)	ミートソーススパゲティ 小松菜サラダ 富士山ゼリー	小 703 26.1 18.8 2.3 中 849 30.7 19.6 2.3	豚ひき肉 牛ひき肉 シーチキン	牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ マッシュルーム にんにく 小松菜 キャベツ	トマト レモン	めん バター 富士山ゼリー	油 三温糖	
25 (金)	ポークカレー 福神漬け ヨーグルト グリーンサラダ	小 666 20.8 20.8 2.9 中 877 25.1 24.3 3.7	豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん 玉ねぎ きゅうり ずりりんご	にんにく 福神漬け キャベツ ブロッコリー	精白米 じゃが芋 三温糖	油	
28 (月)	ごはん 肉じゃが 厚焼き玉子 シーチキンサラダ いちごゼリー	小 649 26.5 16.4 2.3 中 818 32.2 18.8 2.7	豚肉 厚焼き玉子 シーチキン	牛乳	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく	小松菜 キャベツ コーン	精白米 じゃが芋 ごま ゼリー	油 三温糖 マヨネーズ	

★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：脂肪（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。

★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。