



2月の献立表

月	火	水	木	金	
<p>【2月の平均栄養量】 (小学部 / 中学部・高等部)</p> <p>エネルギー … 596kcal / 754kcal たんぱく質 … 24.7g / 29.7g 脂 質 … 19.2g / 22.2g 塩 分 … 2.6g / 3.1g</p>			<p>☆印のついている献立は、高等部3年生、中学部3年生、小学部6年生からのリクエスト献立を取り入れています。</p>		
<p>【献立表の見方】 ※献立名の下に赤・黄・緑の表示は食品の動きを色分けしたものです。食品の主な動きは次のとおりです。</p> <p>赤・・・おもに体をつくる食べ物 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・おもに体の調子を整える食べ物 ※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。</p>			<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ポークしゅうまい はるさめとやさいのいためもの えびとなめこのスープ 		
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ツイストパン とりにくのハニーマスタードやき りんごとキャベツのサラダ クラムチャウダー 			<p>赤 豚肉 えび 卵 黄 米 油 春雨 緑 キャベツ にんじん チンゲンサ たけのこ きくらげ なめこ 小松菜 ねぎ</p> <p>541kcal 21.7g</p>		
<p>赤 鶏肉 ベーコン あさり 黄 パン はちみつ マヨネーズ じゃが芋 緑 りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー</p> <p>609kcal 26.1g</p>			<p>3 (土) 【節分献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのうめ ひじきのものに まめもやしのみそしる えだまめデザート 		
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ おこりどうふのからあげ だいこんのそぼろ こまつなのみそしる いよかん 			<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ソースやきそば ☆ わかめスープ ☆ フルーツヨーグルト 		
<p>赤 いわし 大豆 さつま揚げ 油揚げ 白花生 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん れんこん さやいんげん キャベツ えのきだけ 大豆もやし 枝豆</p> <p>643kcal 26.3g</p>			<p>赤 凍り豆腐 豚肉 ちくわ 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 大根 にんじん 玉ねぎ 小松菜 いよかん</p> <p>588kcal 20.5g</p>		
<p>赤 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 黄 中華麺 油 ごま 緑 キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ ピーマン たけのこ バナナ もも バインアップル</p> <p>563kcal 23.6g</p>			<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ぶたにくのすきやき ひじきサラダ ぼんかん 		
<p>赤 豚肉 チーズ まぐろ水煮 黄 米 油 焼麩 緑 白菜 人参 ねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし ぼんかん</p> <p>599kcal 27.1g</p>			<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ さばのカレーふうみやき ☆ すきこんぶのにもの とんじる 		
<p>赤 さば 豚肉 凍り豆腐 豆腐 黄 米 油 里芋 緑 にんじん 大豆もやし たけのこ 大根 白菜 ごぼう ねぎ</p> <p>584kcal 26.3g</p>			<p>12</p> <p>ふいかえきゅうじつ 振替休日</p>		
<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> しょくパン メープルジャム ミートオムレツ キャベツのカレーソテー ふゆやさいのシチュー 			<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ とりにくのレモンに ごもくきんぴら あぶらふみしる りんご 		
<p>赤 卵 豚肉 ベーコン 黄 米 パター 緑 にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし ブロッコリー マッシュルーム 白菜 かぶ</p> <p>627kcal 25.5g</p>			<p>赤 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 レモン果汁 ごぼう れんこん にんじん 大根 ねぎ りんご</p> <p>608kcal 22.9g</p>		
<p>赤 豚肉 チーズ 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり とうもろこし デコポン</p> <p>660kcal 21.2g</p>			<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いかのかのこやき ちくぜん かきたま ココアプリン 		
<p>赤 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 黄 米 里芋 油 生クリーム 緑 にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ほうれんそう えのきだけ</p> <p>579kcal 27.1g</p>			<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ポークカレーライス チーズいりコールスローサラダ デコポン 		
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ ぶたにくのしょうがやき うのはないり はくさいのみそしる いちご 			<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろとじゃがいものあまから ほうれんそうのごまあえ わかめじる ☆ バナナ 		
<p>赤 豚肉 おから 鶏肉 豆腐 黄 米 ごま 緑 ねぎ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん 白菜 えのきだけ いちご</p> <p>576kcal 25.2g</p>			<p>赤 鶏肉 チーズ 卵 黄 チョコレート パン マヨネーズ 緑 玉ねぎ りんご かぼちゃ きゅうり キャベツ 小松菜 えのきだけ</p> <p>599kcal 27.9g</p>		
<p>赤 豚肉 牛肉 鶏レバー 大豆 ベーコン 黄 スパゲティ 油 マヨネーズ じゃが芋 緑 玉ねぎ トマト ピーマン にんじん しいたけ キャベツ かぶ ごぼう きゅうり</p> <p>625kcal 28.6g</p>			<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> チョコチップパン とりにくのバーベキューソースがけ かぼちゃとチーズのサラダ たまごスープ 		
<p>赤 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ さやえんどう にんじん キャベツ ねぎ えのきだけ りんご</p> <p>589kcal 22.3g</p>			<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ スパゲティミートソース ごぼうサラダ ☆ まめとやさいのスープ 		
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さわらのてりやき ☆ きりぼしだいこんのカレー あぶらふはっとうじる 			<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん のりのつくだに にくじゃが キャベツのみそしる ☆ りんご 		
<p>赤 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 黄 米 油 小麦粉 緑 切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ</p> <p>572kcal 25.2g</p>			<p>赤 鶏肉 豚肉 ハム 黄 米 油 春雨 緑 ねぎ もやし にんじん にら たけのこ 白菜 えのきだけ</p> <p>575kcal 25.6g</p>		
<p>赤 豚肉 卵 ウインナー ほたて 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 ほうれんそう 大豆もやし にんじん きゅうり キャベツ えのきだけ もやし ねぎ</p> <p>593kcal 25.8g</p>			<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ユーリンチー ぶたキムチいため ☆ はるさめスープ 		
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ ビビンバ カレーポテトサラダ キャベツとほたてのスープ 			<p>季節の食べ物</p> <p>大豆</p> <p>大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」とも呼ばれています。</p> <p>大豆から作られる食品</p> <ul style="list-style-type: none"> 豆腐 豆乳 納豆 おから きな粉 豆油 豆油揚げ しょうゆ みそ 大豆油 <p>ほかにはどんな食べ物があるかな？</p>		

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。

○裏面は給食日よりです。ぜひご覧ください。

○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。また、1月の給食を写真で紹介しておりますので、ぜひご覧ください。