



2月のよていこんだてひょう



日	もりつけず	こんだてめい	1日分 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしょうくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちようしをとのえるしょうくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
1木		牛乳	604	32.8	牛乳			
		ちゃんこうどん			ふたにく あぶらあげ みそ	うどん	にんじん だいこん ほししいだけ ほうさい 長ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ
		ささかまの にしよくてんぷら (青のり、黒こま) はるか (かんづつるい)			ささかまほこ たまご あおのり	こむぎこ でんぷん 黒こま なたねサラダあぶら		はるか
2金		牛乳	674	31.7	牛乳			
		だいすどひじきのごはん			ふたにく めひじき あぶらあげ だいす	米 米サラダあぶら さんおんとう	にんじん きりほしだいこん	酒 しょうゆ みりん
		いわしフライ ふゆやさいの みそしる			いわし たまご みそ	こむぎこ パンこ なたねサラダあぶら		こしょう 酒 ちゅうのうソース
5月		牛乳	629	28.3	牛乳			
		スパイシーピラフ			レバーいりウインナー	米 米サラダあぶら	にんにく 玉ねぎ ホールトマト ピーマン	カレーこ しお トマトペースト トマトケチャップ こしょう
		とりにくの ハーベキューソースかけ ポパイスープ			とりにく たまご	でんぷん こむぎこ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら さんおんとう	にんにく 長ねぎ すりおろしりんご	しお こしょう 白ワイン 酒 しょうゆ
6火		牛乳	626	28.5	牛乳			
		かんどんめん			ふたにく	むしちゅうかめん 米サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ たけのこみず ほうさい もやし ホールコーン ほししいだけ	酒 こしょう しお みりん しょうゆ オイスターソース こくもつず
		ジャンボあげぎょうざ			ふたにく	ぎょうざのかわ ごまあぶら でんぷん なたねサラダあぶら こむぎこ	長ねぎ キャベツ いら しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ
7水		牛乳	626	24.6	牛乳			
		わかめごはん			わかめごはんのもと	米 麦 白こま		しお
		さばのぶんかほしやき みそけんちんじる			あぶらあげ とうふ みそ	ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ほししいだけ 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ
8木		牛乳	613	27.6	牛乳			
		マーボーどん			ふたにく とうふ	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく 長ねぎ ほししいだけ にんじん いら	トウバンジャン 酒 しょうゆ てんめんジャン
		ナムル			しょうはくとう ごまあぶら	きりほしだいこん にんじん もやし こまつな にんにく	しょうゆ ラーゆ	
9金		牛乳	644	27.5	牛乳			
		てりやきチキンと こまつなスパゲティ			ベーコン とりにく	スパゲティ 米サラダあぶら オリーブオイル でんぷん こむぎこ なたねサラダあぶら さんおんとう	にんにく 玉ねぎ しょうが こまつな	とうがらし 白ワイン しお こしょう しょうゆ 酒 みりん
		ツナとやさいのサラダ ヨーグルト			ツナ ヨーグルト	米サラダあぶら	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	こくもつず しょうゆ こしょう しお
13火		牛乳	693	21.9	牛乳			
		カレーライス			ふたにく	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン
		かいそうサラダ			かいそうミックス	しょうはくとう ごまあぶら	きりほしだいこん キャベツ にんじん ホールコーン	こしょう しょうゆ こくもつず しお
14水		牛乳	574	22.3	牛乳			
		チョコツイストパン				ツイストパン ミルクチョココート		
		みずなとはるさめの スープ			ふたにく	りょくとうはるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん ほうさい みずな ほうれんそう えのきたけ	酒 しょうゆ しお こしょう
15木		牛乳	602	27.3	牛乳			
		麦ごはん				米 麦		
		わふうハンバーグ ごまふうみじる			ふたにく とりにく とうふ みそ たまご	米サラダあぶら パンこ さんおんとう でんぷん	玉ねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん えのきたけ	しお しょうゆ みりん 酒
		ふたにく みそ	米サラダあぶら じゃがいも 白こま	ごぼう にんじん だいこん 玉ねぎ	酒			

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※2月16日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。





2月のよていこんだてひょう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	1人分 Kcal	たんぱく 質 g	おもにからだをつくるしょうひん (きゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょうひ (こめ・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえ るしょうひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
16 金		のむヨーグルト	641	26.5	のむヨーグルト			
		キャロットピラフ			とりにく	米 麦 米サラダあぶら バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム	しお こしょう しょうゆ
		さかなの トマトソースあえ			まぐろ とうにゅう	でんぷん こむぎこ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら さんおんとう	しょうが 玉ねぎ きりぼしだいこん ビーマン にんにく ホールトマト	酒 トマトケチャップ トマトピューレ しお こしょう 白ワイン ローリエパウダー
	オニオンドレッシング サラダ			米サラダあぶら さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ホールコーン シモンかしゅう 玉ねぎ	こくもつす しょうゆ しお こしょう		
19 月		牛乳	597	28.3	牛乳			
		麦ごはん			きざみのり	さんおんとう		しょうゆ みりん
		のりにつくだに			ぶたにく とうふ	米サラダあぶら しらたき さんおんとう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん
		にくとうふ			かつおぶし	さんおんとう	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	しょうゆ 酒
	おかかあえ							
20 火		牛乳	617	23.1	牛乳			
		ライスボール(パン)				ライスボール		
		ボークシチュー			ぶたにく	米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ さんおんとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン しお こしょう オースパス トマトケチャップ トマトピューレ
	だいこんとコーンのサラダ			ごまあぶら さんおんとう	ホールコーン にんじん キャベツ だいこん	こしょう しょうゆ こくもつす		
21 水		牛乳	671	33.2	牛乳			
		ごもくごはん			ぶたにく あぶらあげ	米 麦 米サラダあぶら いとこんにやく さんおんとう	にんじん ごぼう さやえんどう	酒 みりん しょうゆ
		ぶりのたつたあげ			ぶり	でんぷん なたねサラダあぶら	しょうが	酒 しょうゆ
		かきたまじる			とりにく とうふ たまご	でんぷん	にんじん 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ しお
22 木		牛乳	598	27.9	牛乳			
		麦ごはん			めひじき ちりめんじゃこ 青のり	白ごま	酒 しょうゆ	
		ととひじきふりかけ			とりにく みそ	しょうはくとう ごまあぶら	みりん しょうゆ 酒 こくもつす ノンエッグマヨネーズ	
		とりにくの みそマヨネーズやき			かまぼこ	ごまあぶら	こまつな にんじん もやし	しょうゆ ようからし
		こまつなのからしあえ			こなかんでん アガー ゼラチン	しょうはくとう カルビス	みかん(缶詰)	
	カルビスゼリー							
26 月		牛乳	634	23.8	牛乳			
		ねぎチャーシューめん			ゆきぶた	むしちゅうかめん ごまあぶら 米サラダあぶら	長ねぎ もやし にんじん にんにく しょうが	しょうゆ しお 酒 みりん トウバンジャン
	カレーポテトはるまき	ぶたにく		はるまきのかわ 米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ なたねサラダあぶら	玉ねぎ	ターメリック しお こしょう カレーこ		
27 火		牛乳	585	28.2	牛乳			
		麦ごはん			さげ みそ	米サラダあぶら さんおんとう バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 しお こしょう みりん
		さげのちゃんちゃんやき			ちくわ	白ごま	こまつな もやし にんじん	酒 しょうゆ
		こまつなとちくわのあえもの			きよみオレンジ		きよみオレンジ	
	きよみオレンジ							
28 水		牛乳	603	27.8	牛乳			
		ぶたどん			ぶたにく	米 麦 しらたき 米サラダあぶら しょうはくとう	玉ねぎ たけのこみずに にんじん しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ
		とうふとだいこんの みそしる			とうふ わかめ あぶらあげ みそ		だいこん こまつな 長ねぎ	
29 木		牛乳	632	31.5	牛乳			
		ビザドッグ			ハム レバー入りウインナー チーズ	コッパン オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ ホールトマト ビーマン	トマトペースト トマトピューレ トマトケチャップ オレガノ
		キャベツのスープ			ベーコン ぶたにく うすらのたまご	米サラダあぶら	ホールコーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	白ワイン しお こしょう しょうゆ
	いちご					いちご		

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更
が生じる場合があります。ご了承ください。

※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

※今月の地場産物は「にんじん」です。新鮮なものが地元の農家さんより
当日の朝に納品されます。

今月の栄養価平均	エネルギー 624kcal	たんぱく質 27.5g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

※ 給食費の引き落としが、2月5日(月)にあります。8,010円(手数料10円を含みます)になります。前日までに、残高のご確認をよろしく
お願いいたします(今年度の最終になります)。