



2月 給食予定献立表

日曜日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーたんぱく質 塩分 食塩相当量
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
3	月	五目鶏めし 豆じゃこ けんちん汁	○	ぎゅうにゅう とりにく だいず かえりにほし とうふ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん さつまいも こま さといも	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ	578 Kcal 21.9 g 20.7 g 2.1 g
4	火	ごはん 生揚げの中華炒め煮 海藻サラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かいそうミックス ちりめんじゃこ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら ねぎあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンツアイ キャベツ もやし	604 Kcal 27.0 g 23.6 g 2.0 g
5	水	キーマカレー ゴマドレサラダ りんご	○	ぎゅうにゅう とりにく チーズ レンズまめ	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ごま ねりごま	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ ブロッコリー りんご	638 Kcal 22.3 g 20.3 g 1.7 g
6	木	ごまみそうどん じゃこの和風サラダ 焼きいも	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ	うどん あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン こまつな ホールコーン	560 Kcal 23.6 g 17.1 g 3.2 g
7	金	黒砂糖パン たらちのチーズフライ コーンポテト ミネストローネスープ	○	ぎゅうにゅう たら チーズ	くろざとうパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも バター さとう	パセリ ホールコーン にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト	607 Kcal 27.0 g 21.6 g 2.8 g
10	月	ごはん 豚肉とじゃがいものみそ煮 和風サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	581 Kcal 18.8 g 19.9 g 1.9 g
12	水	ピザトースト チキンクリームスープ ツナサラダ	○	ぎゅうにゅう ハム とりにく ツナ 調理用牛乳 クリーム チーズ	パン あぶら さとう マカロニ	にんにく ホールトマト たまねぎ エリンギ ピーマン にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	571 Kcal 26.9 g 25.1 g 2.9 g
13	木	ごはん 鯖の香味焼き 野菜おかか和え みそ汁	○	ぎゅうにゅう さば かつおぶし みそ わかめ	こめ じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ	569 Kcal 23.4 g 22.2 g 2.3 g
14	金	ミックスピラフ 野菜スープ 米粉のブラウニー	○	ぎゅうにゅう えび とりにく たまご	こめ あぶら バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン ピーマン キャベツ こまつな	592 Kcal 19.9 g 21.3 g 2.1 g
長崎県の料理							
17	月	ちゃんぽん 長崎てんぷら いよかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ うずらのたまご たまご	ちゃんぽんめん あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ もやし いよかん	570 Kcal 24.7 g 22.0 g 3.0 g
18	火	ごはん 鯖の白みそ漬け焼き 和風大根サラダ かきたま汁	○	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご わかめ	こめ さとう あぶら でんぷん	だいこん にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ ねぎ	570 Kcal 28.6 g 18.2 g 2.4 g
19	水	ガーリックトースト コーンシチュー 炒り卵入りサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく 調理用牛乳 たまご	パン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	607 Kcal 24.1 g 28.3 g 2.5 g
台湾の料理							
20	木	ルーローハン 豆腐入りわかめスープ 清見オレンジ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご とうふ わかめ	こめ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん ねぎ きよみオレンジ	640 Kcal 27.5 g 25.2 g 1.9 g
21	金	ごはん ビーンズコロッケ ゆでキャベツ 根菜汁	○	ぎゅうにゅう みそ いんげんまめ とりにく あぶらあげ	こめ あぶら かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ さといも	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな	631 Kcal 23.0 g 19.0 g 1.8 g
25	火	キムチチャーハン もちっこ春巻き 中華サラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	こめ むぎ あぶら はるまきのかわ もち こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ いら キャベツ もやし ホールコーン たまねぎ	692 Kcal 22.8 g 23.8 g 2.3 g
26	水	ツナそぼろごはん さつま汁 ぶどう寒天	○	ぎゅうにゅう ツナ とりにく たまご なまあげ みそ かんでん	こめ あぶら さとう こんにやく さつまいも	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぎ こまつな ぶどうジュース レモン りんご缶	604 Kcal 24.0 g 17.8 g 2.0 g
27	木	鮭ときのこのクリームパスタ コロコロポテトのハニーサラダ はるか	○	ぎゅうにゅう さけ 調理用牛乳 クリーム チーズ	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ こまつな キャベツ はるか (かんきつ)	581 Kcal 24.3 g 22.5 g 1.4 g
28	金	ごはん すき焼き しそドレサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶらこんにやく なまふ	ねぎ にんじん はくさい えのきたけ だいこん きゅうり ホールコーン しそ	587 Kcal 24.9 g 16.6 g 2.2 g

※栄養価は3・4年生のもので、1・2年生は0.9倍、5・6年生は1.1倍です。
 ※購入物資の都合により、献立の内容を変更することがありますのでご了承ください。
 ★ 3日 2月3日は、節分です。大豆を使ったメニューを出します。
 ★ 17日 「ちゃんぽん」は、長崎県発祥の麺料理です。えびなどの魚介類、かまぼこ、肉、野菜など具だくさんのスープと、コシのある麺が特徴です。
 「長崎天ぷら」は、約400年前から食べられている郷土料理です。ポルトガルから伝わった揚げ物「フリッター」が原型とされ、一般的な天ぷらよりも厚めの衣で、衣に味がついています。
 ★ 20日 「ルーローハン」は、豚肉を甘辛く煮てごはんにのせた台湾の定番料理です。