

2月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			エネルギー タンパク質	
				体の組織をつくる食材 (タンパク質・カルシウム)	エネルギーとなる食材 (糖質・脂質)	体の調子を整える食材 (ビタミン・ミネラル)		
1	火	♥ <u>みそラーメン</u> (うずら煮卵付き) ちくわときゅうりのごま酢あえ ♥ <u>チョコチップバナナケーキ</u>	○	牛乳 豚肉 みそ うずら卵 ちくわ 卵	中華麺 油 でんぷ ん さとう ごま バター 小麦粉 チョコチップ	しょうが ねぎ にんにく 玉ね ぎ にんじん 白菜 もやし きゅうり バナナ	810 32.3	
2	水	ちょっと大きな米粉パン (小麦成分あり) ♥ <u>ナスのムサカ</u> ポテト入りフレンチサラダ デコボン	○	牛乳 バacon 豚 肉 生クリーム ピ ザチーズ	パン 油 米粉 じゃがいも さとう	にんにく 玉ねぎ トマト なす キャベツ きゅうり にんじん デコボン	761 35.7	
3	木	◎ <u>節分イワシのかば焼き丼</u> わかめの酢のもの とろ〜り呉汁	○	牛乳 いわし わか め 大豆 生揚げ みそ	押麦 米 でんぷ ん 油 さとう こんにゃく	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん 大根 ねぎ	754 32.7	
4	金	♥ <u>代々中特製ビーフカレーライス!</u> ひよこ豆サラダ いちご	○	牛乳 牛肉 スキム ミルク レンズ豆 ひよこ豆	米 押麦 油 パ ター 小麦粉 じゃ がいも さとう	カレー粉 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん トマ ト キャベツ きゅうり いちご	911 29.8	
7	月	ごはん サバのみそ煮 糸寒天サラダ ふわふわかきたま汁	○	牛乳 サバ みそ 昆布 糸寒天 豆腐 卵	米 さとう 油 で んぷん	しょうが ねぎ キャベツ にん じん きゅうり えのきたけ 小 松菜	812 31.8	
8	火	スープチャーハン じゃがもちのバター醤油焼き 鶏肉入り中華サラダ	○	牛乳 豚肉 オイス ターソース なた 鶏肉	米 押麦 油 でん ぷん さとう じゃ がいも バター	しょうが 干しいたけ にんじ ん ねぎ ビーマン コーン チ ンゲンサイ もやし きゅうり	745 27.9	
9	水	ごはん ピリ辛のりふりかけ ふわふわツナがんと (やまといも使用) キャベツのおかかあえ 豆乳汁	○	牛乳 のり 豆腐 ひじき ツナ かつ お節 豚肉 生揚げ みそ 豆乳	米 油 ごま さと う やまといも じゃがいも こん にゃく	にんにく にんじん さやいんげ ん しょうが ごぼう キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	802 29.5	
10	木	チキンライス きのこオムレツ 豆とマカロニのスープ	○	牛乳 鶏肉 卵 粉 チーズ 生クリーム ベーコン いんげん 豆	米 押麦 油 パ ター マカロニ	トマトジュース 玉ねぎ マッ シュルーム ビーマン にんじん しめじ エリンギ ほうれん草 しいたけ チンゲンサイ	731 28.7	
14	月	豆おこわ 焼きししゃも しょうが入り塩豚汁 ♥ <u>サイダー寒</u> (メロンシロップ使用)	○	牛乳 鶏肉 青大豆 ししゃも 豚肉 生 揚げ 寒天	米 もち米 油 さ とう じゃがいも メロンシロップ	干しいたけ にんじん さやい んげん 大根 えのきたけ ねぎ しょうが	740 30.7	
15	火	♥ <u>ココア揚げパン</u> あさりのクラムチャウダー もち麦サラダ	○	牛乳 バacon あ さり れんず豆 生 クリーム スキムミ ルク ハム	パン 油 さとう じゃがいも 米粉 もち麦	玉ねぎ にんじん マッシュル ーム キャベツ きゅうり	756 26.6	
16	水	★ <u>ほうれん草のバターライス</u> ★ <u>鶏肉のトマトクリーム煮</u> ★ <u>コーンサラダ</u>	○	牛乳 鶏肉 生ク リーム	米 バター 油 小 麦粉 さとう	ほうれん草 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン に んじん	839 27.4	
17	木	車麩入り親子丼 大根みぞれ汁 いちご	○	牛乳 鶏肉 卵 豚 肉 豆腐	米 押麦 油 こん にゃく さとう で んぷん 車麩	玉ねぎ にんじん さやいんげ ん 大根 ねぎ チンゲンサイ いち ご	828 35.9	
18	金	ごはん ◎ <u>受験応援、豚のヒレカツ!</u> 磯香あえ ごまみそ汁	○	牛乳 豚肉 のり 豆腐 油揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 パン粉 油 卵不使用マヨ ネーズ じゃがいも こんにゃく ごま	にんじん もやし 小松菜 大根 ね ぎ	821 37.7	
21	月	けんちんうどん ちくわの一本揚げ 明日葉チーズケーキ	○	牛乳 油揚げ ちく わ 青のり クリ ームチーズ 卵 生ク リーム	うどん 油 里芋 米粉 でんぷん 油 小麦粉 さとう	ごぼう にんじん ねぎ 白菜 明日葉粉末 レモン	833 29.2	
22	火	定期考査です!がんばれ~!!						
24	木	定期考査です!がんばれ~!!						
25	金	★ <u>孀恋(つまごい)丼</u> ★ <u>桜島大根とベーコンのスープ</u> ★ <u>はるか(オレンジ)</u>	○	牛乳 鶏肉 ベーコ ン	米 ごま 油 でん ぷん さとう パ ター	しば漬け キャベツ もやし ほ うれん草 にんじん にんにく しょうが 大根 小松菜 はるか	826 31.3	
28	月	ごはん マヒマヒフライ ひじきとちくわの炒め煮 カブと菜の花のすまし汁	○	牛乳 マヒマヒ (魚) ちくわ 豆 腐 かまぼこ	米 小麦粉 パン粉 油 こんにゃく さ とう	にんじん カブ 菜の花 三つ葉	750 36.7	

※献立は食材納品の状況により、変更になることもあります。
♥はリクエスト献立です。

今月の平均	795kcal 31.5g	学校給食摂取基準(12~14歳)	830kcal 27~42g
-------	---------------	------------------	----------------