

2月分 予定献立表



日(曜)	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー	たんぱく質
	主食 <small>しゅしょく</small>	牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	おかず (副食) <small>ふくしょく</small>	赤☆血や肉になるもの <small>あかちゆうにく</small>	黄☆熱や力になるもの <small>きつねつちから</small>	緑☆体の調子を整えるもの <small>きりょくたのていしをととのえるもの</small>	kcal	g
2月 ○	むぎごはん あじつきのり 		すき焼き風煮 わかめサラダ	ぶたにく とうふ のり わかめ 牛乳	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう あぶら	にんじん はくさい しめじ こんにやく ながねぎ もやし こまつな だいこん	594	26.9
3(火) ○	むぎごはん 		いわしのかばやき さわにわん きなこ豆	いわし ぶたにく あぶらあげ かまぼこ だいず きなこ 牛乳	こめ むぎ でんぶん くるごとう さとう あぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにやく	664	26.4
4(水) ○	とりねぎしおうどん 		わかさぎフリッター ゆかりあえ	わかさぎ あおさ とりにく あぶらあげ 牛乳	うどん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ もやし ゆず しそ	607	23.2
5(木) ○	むぎごはん 		たまご丼 しゃべこと汁	たまご(鶏卵) とりにく とうふ かまぼこ 牛乳	こめ むぎ さといも でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ こんにやく だいこん ごぼう ながねぎ	577	22.7
岩手県の郷土料理								
6(金) ○	むぎごはん おかかひりかけ 		なまあげとさといものごまみそ煮 こまつなのいそかあえ	とりにく なまあげ みそ かつおぶし のり 牛乳	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら	にんじん だいこん ごぼう こんにやく こまつな もやし キャベツ	627	25.6
9(月)	ツイストパン 		ひよこまめのトマト煮 ひじきのマリネ ヨーグルト	ウインナー ひよこまめ ひじき ヨーグルト 牛乳	ツイストパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム きゅうり だいこん	638	21.8
10(火) ○	むぎごはん ひきわりなっとう 		いかナゲット とうふチゲ	とうふ ぶたにく なっとう みそ 牛乳	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ こまつな はくさい もやし	663	27.6
12(木) ○	こんぶごはん 		さばの西京揚げ さつまじる	さば みそ ぶたにく こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ 牛乳	こめ さつまいも さとう あぶら	しょうが ほししいたけ にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	619	26.8
13(金)	ミートピーンズ スパゲッティ 		かいそうサラダ ガトーショコラ	ぶたにく だいず かいそう 豆乳 牛乳	スパゲッティ こむぎこ ごま ごまあぶら こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく だいこん もやし とうもろこし	646	24.3
16(月) ○	むぎごはん 		ソイそぼろ丼 とん汁	とりにく だいず ぶたにく とうふ みそ 牛乳	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら	れんこん しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ こまつな	584	24.6
17(火)	むぎごはん 		ポークカレー フルーツポンチ	ぶたにく 牛乳	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく しょうが りんご みかん もも ナタデココ	683	22.7
18(水) ○	たんたんめん 		ししゃもフライ こまつなのサラダ	ししゃも ぶたにく みそ わかめ 牛乳	ちゅうかめん こむぎこ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ながねぎ こまつな とうもろこし もやし	673	29.0
19(木) ○	かんこくふう たきこみごはん 		はるまき こめこめんスープ	ぶたにく とりにく 牛乳	こめ ごまあぶら こめこめん さとう あぶら こむぎこ	にんじん にんにく だいこん こんにやく こまつな しょうが ほうれんそう たまねぎ ながねぎ もやし	602	21.0
20(金) ○	ココアあげパン 	マスカット ジョア	豆乳のスープ煮 コーンサラダ	とりにく しろはなまめ 豆乳 ジョア(マスカット味)	コッペパン じゃがいも こめこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり	590	20.9
24(火) ○	わかめごはん 		アジフライ みそけんちん汁	あじ とりにく とうふ みそ わかめ 牛乳	こめ ごま こむぎこ さといも さとう あぶら	だいこん こんにやく ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	581	22.8
25(水)	こどもパン (スライス) 		ハンバーグ ABCマカロニスープ 豆乳プリン	とりにく ぶたにく ベーコン 豆乳 牛乳	こどもパン マカロニ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん ほうれんそう	612	24.5
26(木) ○	むぎごはん 		ぶたキムチ丼 わかめスープ	ぶたにく とうふ とりにく わかめ かまぼこ 牛乳	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ながねぎ いら はくさい もやし こまつな	574	23.1
27(金) ○	むぎごはん 		ソイ丼 こんさい汁 いよかんゼリー	だいず ぶたにく ベーコン 牛乳	こめ むぎ さといも さとう あぶら	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな いよかんかじゅう	632	26.0

・献立は、学校行事や食材料等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
 ・○は、箸を使う日です。忘れずに持ってきてください。



平均 栄養 量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
	620	24.4