

2月 給食献立表

2024年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 春雨マヨサラダ みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・きな粉・牛もも・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・ベーコン	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・車糖 調合油・普通はるさめ・マヨネーズ	たまねぎ・ごぼう・こねぎ・きゅうり・にんじん キャベツ・カットわかめ・こまつな
2	金	米飯 いわしの揚げ煮 けんちょう キャベツのスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 恵方巻き	ヨーグルト・まいわし・木綿豆腐 油揚げ・だいず水煮缶詰・ベーコン 普通牛乳・牛かた	車糖・米・調合油	にんじん・大根・こねぎ・キャベツ・たまねぎ きゅうり・焼きのり
3	土	みそラーメン ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそワカメおにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれん草・にんじん バレンシアオレンジ・カットわかめ・しそ
5	月	米飯 ごぼうつくね キャベツとツナのサラダ すまし汁	麦茶 ブルーチエ 牛乳 かぼちゃドーナツ	ゼラチン・普通牛乳・鶏ひき肉 まぐろ缶詰・木綿豆腐	米・かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス 調合油	いちご・こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・スイートコーン ぶなしめじ・わかめ・西洋かぼちゃ
6	火	米飯 タンドリーチキン 切干し大根とツナのサラダ 白菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 小松菜ホットケーキ	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・ベーコン	米・ホットケーキミックス	りんご・にんにく・しょうが・切干しだいこん きゅうり・にんじん・はくさい・ぶなしめじ こまつな
7	水	米飯 魚のパン焼き コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・ゼラチン・まだら パルメザンチーズ・しらす干し	米・マーガリン・パン粉・ごま・パイ皮	みかん缶詰・パセリ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・カットわかめ たまねぎ・こねぎ・あおのり
8	木	中華丼 もやしの梅和え すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 黒ごまボンデージュ	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ	米・調合油・かたくり粉・車糖・ごま油 ごま・焼きふ・白玉粉・ホットケーキミックス じゃがいも	バレンシアオレンジ・はくさい・にんじん きくらげ・生しいたけ・こまつな ブラックマッペもやし・きゅうり・梅干し ぶなしめじ・わかめ
9	金	米飯 鶏肉のごま照り焼き 和風サラダ みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 豆乳マドレーヌ	ヨーグルト・鶏もも・麦みそ・普通牛乳 豆乳	車糖・米・ごま・じゃがいも・薄力粉 調合油	バナナ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・たまねぎ
10	土	きつねうどん 野菜炒め りんご	麦茶 オレンジかん 麦茶 塩昆布と梅のおにぎり	ヨーグルト・豚もも 油揚げ・豚もも	うどん・調合油・米・ごま	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれん草 青ピーマン・たまねぎ・ブラックマッペもやし にんじん・キャベツ・りんご・塩昆布・梅干し
13	火	米飯 カレームニエル 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・まさば・麦みそ・きな粉	コーンフレーク・米・薄力粉・マーガリン 車糖・じゃがいも・調合油	切干しだいこん・生しいたけ・にんじん さやいんげん・たまねぎ・こねぎ
14	水	米飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 中華スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 型抜きクッキー	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム	車糖・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・薄力粉 無塩バター	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・きゅうり・生しいたけ・たまねぎ はくさい
15	木	塩豚丼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 焼ききな粉ドーナツ	普通牛乳・豚かた・ロースハム・麦みそ 絹ごし豆腐・きな粉	米・ごま油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ホットケーキミックス・車糖 調合油	バナナ・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・きゅうり・スイートコーン缶詰 はくさい・えのきたけ
16	金	米飯 ヤンニョムチキン ナムル 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・鶏もも・ベーコン まぐろ缶詰	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ごま油	ほうれん草・にんじん・ブラックマッペもやし ブロッコリー・たまねぎ・ほんしめじ・こねぎ
17	土	ナポリタン ブロッコリーの胡麻マヨサラダ わかめスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ぶどうかん	ウインナー	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖・ごま	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ほんしめじ 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・トマト・カットわかめ・こねぎ ぶどう飲料・寒天
19	月	米飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーの梅肉和え みそ汁	牛乳 駄ラスク 牛乳 プリン	普通牛乳・まさば・麦みそ・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 かたくり粉・調合油・ごま・車糖 さつまいも	しょうが・ブロッコリー・にんじん・えのきたけ 梅干し・たまねぎ・カットわかめ
20	火	米飯 肉豆腐 キャベツのごま和え すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 豚まん	普通牛乳・牛かた・木綿豆腐 まぐろ缶詰・ヨーグルト・しゅうまい	米・調合油・車糖・ごま・焼きふ ホットケーキミックス	オレンジ飲料・寒天・にんじん・はくさい たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ わかめ
21	水	カレーライス★ ひじきのサラダ もやしのスープ	牛乳 りんご 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚かた・ロース・まぐろ缶詰	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 食パン・マーガリン	りんご・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・スイートコーン ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
22	木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き チップスサラダ クリームシチュー	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 焼きビーフン	普通牛乳・きな粉・しろさけ チーズスプレッド・鶏もも・豚ばら	マカロニ・スパゲッティ・車糖・ロールパン じゃがいも・かたくり粉・マヨネーズ ポテトチップス・調合油・有塩バター 薄力粉・ビーフン・ごま油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり キャベツ・ブロッコリー・きくらげ
24	土	肉うどん ほうれん草とエノキのごま和え オレンジ	麦茶 りんご 麦茶 わかめおにぎり	牛もも	うどん・ごま・車糖・米	りんご・たまねぎ・わかめ・ほうれん草 えのきたけ・バレンシアオレンジ カットわかめ
26	月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 ブルーチエ 牛乳 きのこおにぎり	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・牛もも 麦みそ・油揚げ	米・じゃがいも・調合油・車糖	いちご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース 大根・ぶなしめじ・カットわかめ・えのきたけ 生しいたけ・こねぎ
27	火	米飯 カレーマヨチキン キャベツとひじきのサラダ コンソメスープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 チヂミ	普通牛乳・ゼラチン・鶏もも まぐろ缶詰・ベーコン・しらす干し	米・かたくり粉・車糖・ごま・薄力粉 ごま油	みかん缶詰・キャベツ・にんじん・おかひじき ブロッコリー・たまねぎ・ほんしめじ・にら
28	水	豚バラごぼう丼 もやしの中華和え みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・豚ばら・木綿豆腐・麦みそ きな粉	米・車糖・ごま・ごま油・食パン 有塩バター	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん カットわかめ
29	木	わかめごはん チキカツ ポテトサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチパフェ	普通牛乳・鶏もも・ロースハム 混合ソーセージ・だいず水煮缶詰 豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 じゃがいも・マヨネーズ・車糖	カットわかめ・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ キャベツ・にんじん・ぶなしめじ バレンシアオレンジ・みかん缶詰・バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
514 kcal	19.1 g	17.1 g	255 mg	1.6 mg	197 μg	0.27 mg	0.40 mg	26 mg	3.6 g	1.7 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。