



2月 給食予定献立表



日曜日	曜日	こんだて しゆしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品						主な食品	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
1	木	チキンピラフ	鶏		人参 さやいんげん	マッシュルーム 玉ねぎ	米	なたね油 バター	エネルギー 582 kcal	
		セルフオムライス	シートエッグ						たんぱく質 22.3 g	
		パンブキンシチュー	ベーコン 鶏 豆乳 いんげん豆	牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参	玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	脂質 21.4 g	
		いちご ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		いちご			食塩相当量 2.4 g	
2	金	ごはん					米	なたね油	エネルギー 666 kcal	
		いわしの蒲焼き	鰯			生姜	澱粉 砂糖	なたね油	たんぱく質 32.0 g	
		おにしめ	鶏 竹輪 さつま揚げ		人参 いんげん	生姜 大根 しいたけ	さといも 砂糖	なたね油	脂質 20.1 g	
		おひたし おにゅう まめ くるぎとう 鬼打ち豆の黒砂糖がらめ ぎゅうにゅう 牛乳	いり大豆 きな粉		小松菜	もやし			食塩相当量 2.4 g	
5	月	菜の花ごはん			菜の花		米		エネルギー 600 kcal	
		照り焼きチキン	鶏				砂糖		たんぱく質 28.7 g	
		かきたま汁	卵 豆腐		人参 小松菜	えのき茸 長ねぎ	澱粉		脂質 22.9 g	
		ジャーマンポテト ぎゅうにゅう 牛乳	ベーコン		パセリ	玉ねぎ コーン	じゃが芋	なたね油	食塩相当量 2.6 g	
6	火	ごはん					米		エネルギー 544 kcal	
		さばのみぞれ煮	鯖			長ねぎ 生姜 大根	砂糖		たんぱく質 25.6 g	
		なめこ味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ	ほうれん草	玉ねぎ なめこ 長ねぎ	じゃが芋		脂質 18.2 g	
		ひじきの炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	大豆 油揚げ	ひじき		竹の子 れんこん	こんにやく 砂糖	なたね油	食塩相当量 2.1 g	
7	水	ナン					ナン		エネルギー 650 kcal	
		バターチキンカレー	鶏	ヨーグルト 生クリーム	ほうれん草 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	なたね油 バター	たんぱく質 27.0 g	
		温野菜サラダ			ブロッコリー かぼちゃ		じゃが芋 砂糖		脂質 29.3 g	
		スイートスプリング ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳		スイートスプリング			食塩相当量 2.2 g	
8	木	ごはん					米		エネルギー 594 kcal	
		なまあ にくみ そに 生揚げの肉味噌煮	豚 生揚げ		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	なたね油	たんぱく質 24.2 g	
		ゆかり和え		牛乳	小松菜	きゅうり	砂糖		脂質 21.3 g	
									食塩相当量 1.6 g	
9	金	キムチごはん	豚		人参	キムチ 生姜	米 麦 砂糖	なたね油 ごま	エネルギー 677 kcal	
		はるま 春巻き	豚		人参	竹の子 長ねぎ 生姜	春巻きの皮 春雨 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 なたね油	たんぱく質 24.5 g	
		たまごスープ	卵 豆腐		ほうれん草	長ねぎ	澱粉		脂質 25.4 g	
		やさしいた 野菜炒め いちごクレープ ぎゅうにゅう 牛乳	竹輪		ピーマン	キャベツ もやし えのき 茸	澱粉	なたね油	食塩相当量 2.6 g	
12月 けん 国 記 念 の 日 かり 振 替 休 日										
13	火	ごはん					米		エネルギー 583 kcal	
		ひとくち 一口おでん	竹輪 さつま揚げ がんもどき いわし つみれ はんぺん ず ら卵	昆布		大根	こんにやく 砂糖		たんぱく質 26.8 g	
		いそか あ 磯香和え			のり	ほうれん草	キャベツ えのき茸	砂糖	なたね油	脂質 17.8 g
		ぎゅうにゅうかんてん 牛乳寒天みかん ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	寒天 牛乳		みかん缶	砂糖		食塩相当量 2.0 g
14	水	ナポリタン	豚		人参 ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブオイル	エネルギー 602 kcal	
		クリームコンスープ	豆乳	生クリーム 牛乳	パセリ	コーン 玉ねぎ	米粉	なたね油 バター	たんぱく質 21.4 g	
		ガトーショコラ	豆乳				砂糖 薄力粉	なたね油	脂質 20.2 g	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					食塩相当量 2.2 g	
15	木	まぎ 麦ごはん					米 麦		エネルギー 538 kcal	
		とうふ ちゅうかいた 豆腐の中華炒め	豆腐 豚 ずら卵		人参 さやいんげん	生姜 長ねぎ 白菜 しいたけ 竹の子	澱粉	なたね油	たんぱく質 26.9 g	
		焼きししゃも			ししゃも				脂質 17.9 g	
		チョレギサラダ ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳	わかめのり	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	食塩相当量 1.9 g
16	金	カツカレー ごはん	豚	チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 なし	米		エネルギー 674 kcal	
		カレー					小麦粉 じゃが芋 砂糖	バター なたね油	たんぱく質 26.4 g	
		ヒレカツ	豚				小麦粉 パン粉	なたね油	脂質 21.5 g	
		とうみょう ちゅうかふう 豆腐の中華風サラダ ひとくち 一口ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	竹輪		豆腐 人参	もやし		なたね油 ごま油 ごま	食塩相当量 1.6 g	

パ
ク
ピ
カ
週
間

ぜつぶんこんだて
節分献立

りっしゅんこんだて
立春献立

6の1 オリジナルカレー
「Butter naan chicken
curry」

6の2
「うまい!! 中華給食」

こんだて
バレンタイン献立

6の2 オリジナルカレー
「6nen2kuminosaikyou
cutiet curry」

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

今月の目標
「朝食をきちんと食べよう」

【お知らせ】2月・3月で、6年生が家庭科で学習した献立と英語で学習したオリジナルカレーの献立が登場します。お楽しみに！



2月 給食予定献立表

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える						主にエネルギーになる			
			赤色の食品		緑色の食品						黄色の食品			
19	月	うめ 梅じゃこごはん たらのタルタル焼き さわにわん 沢煮焼 ゆうぜんあ 友禅和え ぎゅうにゅう 牛乳	ちりめんじゃこ たら 卵 豚 かまぼこ 牛乳	梅漬け パセリ 人参 みつば 小松菜 人参 牛乳	玉ねぎビクルスレモン ごぼう 竹の子 大根 コーン 牛乳	米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま マヨネーズ	505 kcal	26.4 g	14.1 g	1.9 g			
20	火	まーぼーどうふ 麻婆豆腐 なめたけ和え しらぬい 不知火 ぎゅうにゅう 牛乳	豚 豆腐 牛乳	人参 なら 小松菜 人参 牛乳	長ねぎ にんにく 生姜 しいたけ もやし えのき茸 しらぬい 牛乳	米 砂糖 澱粉 砂糖 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	586 kcal	26.5 g	20.2 g	1.8 g			
21	水	きつねうどん 桜えびかき揚げ ひじきのサラダ フルーツパンチ ぎゅうにゅう 牛乳	鶏 油揚げ なた ツナ 寒天 牛乳	人参 小松菜 人参 人参 牛乳	しいたけ 長ねぎ れんこん 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 枝豆 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 牛乳	うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 澱粉 砂糖 砂糖 サイダー	なたね油 なたね油	563 kcal	23.5 g	19.6 g	1.9 g			
22	木	ピビンパ ワカメスープ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	豚 大豆 錦糸卵 ベーコン なたと油揚げ 牛乳	にら 人参 わかめ 牛乳	長ねぎ にんにく 生姜 もやし えのき茸 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 澱粉	ごまごま油 ごま油	569 kcal	22.1 g	18.6 g	2.5 g			
23	金	てん とう たん じょう び 天 皇 誕 生 日												
26	月	ごはん レバーとポテトの変わり揚げ 小松菜の味噌汁 きりぼしだいこん 切干大根の炒め煮 ぎゅうにゅう 牛乳	豚レバー 油揚げ ベーコン 油揚げ 牛乳	牛乳 小松菜 かぶの葉 人参 牛乳	生姜 かぶ 長ねぎ 切干大根	米 じゃが芋 澱粉 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 ごま なたね油	584 kcal	22.8 g	18.9 g	2.7 g			
27	火	炊き込みごはん さばの味噌煮 春キャベツのナムル けんちん汁 はるかみかん ぎゅうにゅう 牛乳	油揚げ 鶏 鯖 豆腐 油揚げ 牛乳	人参 人参 人参 小松菜 牛乳	しいたけ 竹の子 ごぼう 生姜 もやし キャベツ 大根 ごぼう はるか	米 もち米 砂糖 砂糖 砂糖	なたね油 ごま なたね油 ごま なたね油	582 kcal	30.0 g	21.0 g	2.7 g			
28	水	フルーツレモンのはちみつトースト マカロニのクリーム煮 わかめとこんにゃくのサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ベーコン 鶏 ハム 牛乳	生クリーム 牛乳 チーズ 人参 パセリ トマト 牛乳	レモン 玉ねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ	食パン はちみつ 砂糖 マカロニ 小麦粉 こんにゃく 砂糖	バター なたね油 バター ごま油	651 kcal	21.3 g	30.2 g	2.7 g			
29	木	豚丼 中華風コーンスープ ポテトサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	豚 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	人参 小松菜 人参 人参 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ コーン 玉ねぎ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 澱粉 じゃが芋	なたね油 ごま油 マヨネーズ	629 kcal	25.5 g	22.9 g	2.4 g			

毎月19日は
食育の日

6の3
「THE・天ぷらうどん」

6の4
「季節の食材を使った
栄養満点ご飯！」

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



豆のパワーで丈夫な体をつくるぞ!

2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきを使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

- 大豆・・・豆まきにつかう豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」といわれます。とうふ、油あげ、おから、納豆、みそ、しょうゆの原料です。
- 小豆・・・あんこの材料になります。赤い色が魔除けになるといわれています。
- えんどう・・・緑色の豆で、うぐいすあんの原料になります。未熟の豆は「グリーンピース」、若いさやばは「さやえんどう」です。

- いんげん豆・・・この豆を伝えた中国の偉いお坊さんの名前がつけられたといわれます。若いさやばを食べる「さやいんげん」もあります。
- そらまめ・・・夏に1年生がさやむきをしたお豆です。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。
- ひよこ豆・・・給食でも時々です。ガルバンゾーともいいます。煮込み料理やサラダにするとおいしいお豆です。
- ささげ・・・小豆に似ていますが、煮崩れしにくく炊いても破れにくいのので赤飯に使われます。国産品は希少になりました。

栄養価の月平均値	
エネルギー	599 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	21.1 g
食塩相当量	2.2 g



建学社