



2月 こんだてざいりょうひょう



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1月	ごはん	○			こめ			
	鰯の照り煮		にしん,かつおぶし		さとう,かたくりこ		レモン	
	のりナッツ和え			のり		アーモンド	ほうれんそう,にんじん	キャベツ
	ワンタンスープ		ぶたにく		ワンタン		にんじん,にら	しいたけ,メンマ,はくさい,ねぎ
2月	焼き鳥丼	○	とりにく,いりたまご		こめ,さとう,かたくりこ	こめあぶら		たまねぎ
	ごまだれサラダ		かまぼこ			ごまあぶら,ごま	ごまつな	キャベツ,コーン
	鰯のつみれ汁		いわしのつみれ (いわし,たら,さとう),とうふ,あぶらあげ,みそ		しらたき		にんじん	はくさい,ねぎ
	節分豆		だいず		さとう,こめこ,こむぎこ,かたくりこ,こくと			
3月	ごはん	○			こめ			
	れんこんはさみ揚げ		とりにく		パンこ,さとう,こむぎこ	こめあぶら	にんじん	れんこん,たまねぎ
	湯葉のおひたし		ゆば,かつおぶし				にんじん,ほうれんそう	もやし
	けんちん汁		とうふ		さといも	ごまあぶら	にんじん	だいこん,つきこん,ごぼう,ねぎ,しいたけ
4月	米粉チョコチップパン	○			こめこパン (こむぎこ,こめこ,スキムミルク,さとう) チョコチップ			
	カリフラワーグラタン		とうにゅう,ベーコン		こめこ	だいずあぶら		たまねぎ,カリフラワー,マッシュルーム
	コールスローサラダ					こめあぶら	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン
	マンハッタンクラムチャウダー		あざり,ベーコン		じゃがいも	こめあぶら	にんじん,パセリ,ピーマン,トマト	セロリー,たまねぎ
	伊予柑ゼリー				さとう			いよかん
5月	ごはん	○			こめ			
	鰯と大根のうま煮		ぶり		かたくりこ,さとう	こめあぶら	さやいんげん	だいこん
	梅おかかあえ		かつおぶし				ごまつな	もやし,きゅうり,うめ
	豚キャベツ		ぶたにく,みそ			ごまあぶら	にんじん,にら	キャベツ,たまねぎ
8月	ごはん	○			こめ			
	ササミフライ		ささみ,だいず		ポテトフレーク,パンこ,かたくりこ,さとう	こめあぶら,なたねあぶら,パームあぶら		
	ひじきのサラダ		ツナ	ひじき	さとう	こめあぶら	にんじん	キャベツ,きゅうり
	がんものみそ汁		がんも,みそ		じゃがいも		ごまつな	たまねぎ,えのきだけ
9月	ごはん	○			こめ			
	鰯のみそマヨ焼		さわら,みそ			ノンエッグマヨネーズ		
	昆布あえ			しおこんぶ		ごまあぶら	ごまつな,にんじん	だいこん,きゅうり
	ごま豆腐鍋		ぶたにく,とうふ,あぶらあげ,とうにゅう		しらたき	ごま		はくさい,えのきだけ,ねぎ
10月	チキンライス	○	とりにく		こめ,さとう	こめあぶら	トマト	たまねぎ,マッシュルーム,グリーンピース
	大根サラダ		ツナ			こめあぶら	ごまつな	だいこん,きゅうり
	にんじんのポタージュ		ベーコン	ぎゅうにゅう		バター	にんじん,パセリ	コーン,たまねぎ
	カップケーキ		とうにゅう		さとう,こめこ,みずあめ			
12月	カレーうどん	○	とりにく,あぶらあげ		うどん (こむぎこ)		にんじん	たまねぎ,ほししいたけ,ねぎ
	ぎょうざ		ぶたにく,とりにく,だいず		こむぎこ	だいずあぶら	にら	キャベツ,しょうが
	ゆかりあえ					ごま	ゆかり	キャベツ,だいこん,きゅうり
15月	ごはん	○			こめ			
	銀鱈のみそ焼き		ぎんだら,みそ		さとう			
	油揚げのごま酢あえ		あぶらあげ		さとう	ごま,ごまあぶら	にんじん	もやし,きゅうり
	沢煮わん		ぶたにく		しらたき		にんじん,みずな	たけのこ,しいたけ,えのきだけ





日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
1 6 火	ごはん	○			こめ			
	高野豆腐の揚げ煮		とりにく,こうやどうふ		かたくりこ,さとう	こめあぶら		えだまめ
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ		ごま,ごまあぶら	ほうれんそう	もやし,きゅうり
	野菜のうま煮		ぶたにく,みそ		じゃがいも,さとう		にんじん	つきこん,キャベツ,えのきたけ
1 7 水	ごはん	○			こめ			
	鮭の竜田揚げ		さけ		かたくりこ	こめあぶら		しょうが
	たくあんあえ					ごま		たくあん,キャベツ,きゅうり
	ごまみそ汁		あつあげ,みそ		じゃがいも	ごま		はくさい,えのきたけ,ねぎ
1 8 木	ハヤシライス	○	ぶたにく		こめ	こめあぶら	にんじん,トマト	マッシュルーム,たまねぎ
	ビーンズサラダ		ツナ,ミックスビーンズ		さとう	こめあぶら		キャベツ,きゅうり,コーン
	甘平							かんぺい
1 9 金	ごはん	○			こめ			
	玉子焼き		たまご,かつおぶし		さとう,かたくりこ	だいすあぶら		
	切り干しのナムル		ツナ		さとう	ごまあぶら,ごま	こまつな,にんじん	きりほしだいこん
	すき焼き風煮		きゅうにく,どうふ		しらたき,さとう		にんじん	はくさい,えのきたけ,ねぎ
2 2 月	ごはん	○			こめ			
	肉団子		とりにく,ぶたにく		さとう	なたねあぶら,ごま	にんじん,トマト	えだまめ,たまねぎ,くわい,キャベツ,りんご
	れんこんのごまマヨあえ					ノンエッグマヨネーズ,ごま		れんこん,キャベツ,きゅうり,コーン
	うち豆のみそ汁		うちまめ,あつあげ,みそ		さといも			はくさい,ねぎ
2 4 水	ごはん	○			こめ			
	鰹の薬味ソース		かれい		さとう	こめあぶら,ごまあぶら,ごま		
	春雨サラダ		ハム		はるさめ,さとう	ごまあぶら	こまつな	キャベツ
	どさんこスープ		ぶたにく,みそ	わかめ		ごまあぶら	にんじん	もやし,たまねぎ,ねぎ,メンマ,コーン
2 5 木	セルフハンバーガー	○	とりにく,ぶたにく		コッペパン(こむぎこ,スキムミルク,さとう),さとう			たまねぎ,にんにく,しょうが
	こまつなサラダ		ツナ		さとう	こめあぶら	こまつな	キャベツ,きゅうり
	ABCスープ		ベーコン		じゃがいも,マカロニ		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ
	タルト		とうにゅう		さとう,こめこ,みずあめ,かたくりこ	しょくぶつあぶら		りんご
2 6 金	あんかけ大麦めん	○	とりにく,あぶらあげ,なると		おおむぎめん(こむぎこ,おおむぎこ),でんぶ		にんじん	ほししいたけ,ねぎ,はくさい
	豆天ぷら		だいす	ひじき	こむぎこ	こめあぶら,だいすあぶら	にんじん	たまねぎ,ごぼう,コーン
	磯ドしあえ			しらす,のり		こめあぶら	ほうれんそう	キャベツ,コーン

摂取基準(文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	エネルギー	652 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	たんぱく質	25.4g
カルシウム	350 mg	カルシウム	366 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

豆が苦手な子も食べやすいサラダです。



『ビーンズサラダ』 2月18日の給食に出ます。

作り方

- ① キャベツは1cm程度の色紙切り、きゅうりは1cm程度の角切りにする。
- ② キャベツときゅうりは、ゆでて冷やしておく。
- ③ ミックスビーンズ、キャベツ、きゅうり、コーン、ツナをあえる。
- ④ 調味料を加えてよくあえたら完成。

材料(4人分)

- | | | | |
|-----------|-----|--------|--------|
| • ミックビーンズ | 60g | • 塩 | 小さじ1/4 |
| • キャベツ | 60g | • 油 | 大さじ1/2 |
| • きゅうり | 30g | • 酢 | 大さじ1/2 |
| • コーン | 30g | • 砂糖 | 小さじ1/4 |
| • ツナ | 30g | • こしょう | 少々 |