

2月分 給食献立予定表

きゅうしよくこんだてよていひょう

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			献立(kcal)
		あか 血や肉になる	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子をととのえる	
1 (水)	ごはん 牛乳 ポークカレー ふくじんづけ かいそうサラダ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそうmix ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	708 21.4 2.7
2 (木)	ビビンバどん 牛乳 わかめスープ くろごまプリン	ぎゅうにゅう ナルト ぎゅうにく わかめ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま プリン	ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう ねぎ にんにく	621 20.8 2.5
3 (金)	**節分献立** ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 いわしのカリカリフライ ごぼうサラダ むらくもじる ふくまめ	ぎゅうにゅう とりにく いわし たまご わかめ だいず	パン あぶら ジャム でんぷん	ごぼう きゅうり たまねぎ コーン にんじん ねぎ	640 24.8 2.6
6 (月)	いかてんどん 牛乳 いそあえ だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ のり みそ	ごはん じゃがいも あぶら むえんバター	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ にんにく コーン	692 23.9 2.8
7 (火)	こめこパン メープルジャム 牛乳 グラタン ビーンズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ビーンズmix こなチーズ	パン じゃがいも グラタン むえんバター ドレッシング ジャム	にんじん キャベツ コーン きゅうり えだまめ トマト パプリカ たまねぎ にんにく	651 23.4 2.6
8 (水)	ごはん 牛乳 ショーロンポー ちゅうかくらげあえ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ くらげ	ごはん あぶら ごま ドレッシング でんぷん ごまあぶら	きゅうり にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	679 23.7 2.2
9 (木)	ごはん 牛乳 さわらさいきょうやき きりぼしだいこんのにつけ とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ さわら みそ	ごはん あぶら ざらめ じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ ねぎ こんにゃく だいこん	635 28.0 2.1
10 (金)	バターロール いちご&マーガリン 牛乳 みそにこみうどん ブロッコリーサラダ おこめのムース	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム みそ	パン うどん ムース ドレッシング ジャム	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン	611 23.4 2.4
13 (月)	**初午献立** せきはん 牛乳 ヒレカツ しもつかれ なめこじる きんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ だいず みそ あぶらあげ	ごはん ざらめ あぶら	だいこん にんじん なめこ たまねぎ ほうれんそう ねぎ きんかん	631 27.7 2.1
14 (火)	コッペパン みかんジャム 牛乳 千金のオープンやき イタリアンサラダ かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	パン むえんバター ジャム ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ アスパラ きゅうり にんじん えだまめ かぼちゃ	647 28.4 2.7
15 (水)	さんしょくどん 牛乳 いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	ごはん さといも あぶら さとう ごま	ほうれんそう こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ほくさい ねぎ	616 25.1 2.0
16 (木)	**6ねん1くみりクエスト** ごはん 牛乳 みそカツ ハムのマリネ はるさめスープ ひじきぱっぱ ガリガリくん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とりにく ひじき みそ	ごはん こむぎこ パンこ はるさめ あぶら ガリガリくん ドレッシング	だいこん きゅうり にんじん ほくさい たまねぎ しいたけ	682 28.2 2.5
17 (金)	**地産地消～にら～** コッペパン ホイップハニー 牛乳 にらとぶたにくのちゅうかふうやきそば ツナとだいこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	パン めん あぶら ごまあぶら さとう ハニー	にんじん もやし だいこん にら きゅうり りんご	640 23.5 2.8
20 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに きんぴら のっぺいじる	ぎゅうにゅう とりにく さば さつまあげ	ごはん さといも あぶら ざらめ ごま でんぷん	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほくさい	645 22.5 2.6
21 (火)	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 ナポリタン はなやさいサラダ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー こなチーズ	パン スパゲティ レーズンクリーム むえんバター ゼリー ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ピーマン ブロッコリー カリフラワー アスパラ	665 20.9 2.5
22 (水)	ごはん 牛乳 わふうおろしハンバーグ ピリッとづけ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	ごはん さとう ごま でんぷん	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	606 24.4 2.6
23 (木)	ごはん 牛乳 なっとう おひたし にくじゃが いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら ざらめ ごま	ほくさい ほうれんそう もやし にんじん しらたき たまねぎ いんげん いよかん	638 23.9 1.7
24 (金)	きなこあげパン 牛乳 千金ステーキ コールスローサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご きなこ	パン あぶら さとう ドレッシング	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ ほくさい ほうれんそう	635 26.4 2.5
27 (月)	ごはん 牛乳 アジフライ ごもくひじき みそしる	ぎゅうにゅう あじ ひじき とうふ だいず あぶらあげ みそ	ごはん あぶら ざらめ	にんじん しらたき えのき たまねぎ ほうれんそう ねぎ	688 26.6 2.5
28 (火)	ナン 牛乳 ドライカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ヨーグルト	ナン あぶら ごま ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり もやし こんにゃく グリンピース	614 28.2 2.8

★献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

こんげつ もくひょう す きら
今月の目標：好き嫌いないで何でも食べよう。

【地場産物を取り入れた献立】
17日(金)に使用するにらは、日光市産のものです。

