

2月の給食目標

「クラスで考えた目標を達成しよう」

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
1 (木)	ごはん	○	○			こめ			760 kcal
	関東煮				とりにく,がんもどき,ちくわ	じゃがいも,こんにやく,さとう	にんじん,だいこん	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん,さけ,だししょうゆ	33.1 g
	野菜のおかかあえ				いとかつお	*エッグケアマヨネーズ	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ,す	20.8 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり	たまごをつかっていないマヨネーズです。			2.5 g
2 (金)	ごはん	○	○			こめ			831 kcal
	いわしのかばやき風				いわし	かたくりこ,さとう,なたねあぶら	しょうが	しょうゆ,みりん,さけ	34.9 g
	大豆のピリ辛炒め				だいず,ぶたミンチ	さとう,かたくりこ,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく	さけ,しょうゆ,ちゅうかだし,コチジャン	24.5 g
	キャベツのおすまし				うすあげ	さといも	キャベツ,にんじん,しょうが,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお,みりん	2.5 g
5 (月)	ごはん	○	○			こめ			726 kcal
	韓国風やきとり				とりにく	ごまあぶら,しろごま	しょうが,にんにく,あおねぎ	しょうゆ,にんにく,しちみつ,みとうがらし	33.4 g
	大根のすだち漬					さとう	だいこん,にんじん,きゅうり	すだちかじゅう,す,しお	23.3 g
	なすのみそ汁				とうふ,わかめ,みそ		なす,にんじん,しめじ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.6 g
6 (火)	バーガーパン	○	○			バーガーパン			743 kcal
	バーガーハンバーグ				バーガーパティ			トマトケチャップ(こぶくろ)	30.9 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ	しお,かれーこ	28.6 g
	野菜のクリーム煮				とりにく,とうにゆう,とうにゆうクリーム,しろいんげんペースト	じゃがいも,オリーブあぶら	たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,にんにく,クリームコーン,エリンギ	シチュールウ,とりがらスープ,コンソメ,しろワイン	2.7 g
7 (水)	ごはん	○	○			こめ			752 kcal
	すきやき風煮				ぎゅうにく,やきどうふ	いとこんにやく,さとう,こめあぶら	はくさい,たまねぎ,にんじん,しろねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,さけ	34.7 g
	ちくわとキャベツの磯香あえ				ちくわ,ひじき,いとかつお		キャベツ,こまつな,にんじん	しょうゆ,みりん	22.1 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.3 g
8 (木)	ごはん	○	○			こめ			742 kcal
	魚のおろし煮				ホキ	さとう,かたくりこ,なたねあぶら	しょうが,だいこん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,さけ,しょうゆ,みりん	35.5 g
	ツナっ葉いためふりかけ				ツナ	ごまあぶら	だいこんば	しょうゆ,さけ	21.1 g
	C班考案みそ汁				ぶたにく,むぎみそ	じゃがいも	キャベツ,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.7 g
9 (金)	ごはん	○	○			こめ			806 kcal
	豚肉のごまみそ炒め				ぶたにく,あかみそ	こめあぶら,しろごまペースト,くろごま,さとう	たまねぎ,ピーマン	さけ,しょうゆ	35.4 g
	さつま芋のレモン煮					さつまいも,さとう		しょうゆ,みりん,レモンかじゅう	23.6 g
	ゆばのすまし汁				ゆば		キャベツ,たまねぎ,えのきだし,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	2.6 g
13 (火)	おさつパン	○	○			おさつパン			804 kcal
	とりにくのケチャップやき				とりにく	さとう		こしょう,トマトケチャップ,しろワイン,カレーこ,しょうゆ	33.7 g
	れんこんサラダ					オリーブあぶら,さとう	れんこん,キャベツ,にんじん	す,しお,こしょう,しょうゆ	28.1 g
	ごぼうのクリームスープ				ベーコン,とうにゆう,しろいんげんペースト	じゃがいも,オリーブあぶら	ごぼう,たまねぎ,にんじん,にんにく,マッシュルーム	とりがらスープ,シチュールウ,コンソメ,しお,こしょう	3.2 g
14 (水)	ごはん、いくの小松菜コロッケ	○	○			こめ,こまつないりコロッケ,なたねあぶら			743 kcal
	ECOな煮干しの炒め煮				うすあげ,にぼし,きざみこんぶ	さとう,しろごま,ごまあぶら,こめあぶら	きりぼしだいこん,にんじん	しょうゆ,みりん,さけ,しちみつ,とうがらし	25.0 g
	けの汁				だいず,こうやどうふ,みそ	こんにやく	だいこん,にんじん,ごぼう,あおねぎ	にぼし,だしこんぶ	19.7 g
	セレクトデザート				チョコクレープ(84キロカロリー) いちごのムース(55キロカロリー)		好きなデザートをどちらかひとつ選びます。		2.8 g

*表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。
 *14日(水)の栄養価は、「セレクトデザート」を除いた数字となっています。 ☆裏にも続きがあります。

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプ リン	あか 赤 ちにく 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちよし ととの 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しつ 食塩相当量
					エネルギー	たんぱくしつ	しつ	食塩相当量	
15 (木)	ごはん	○	○			こめ			716 kcal
	白身魚のマヨネーズやき <small>しろみぎかな</small>				カラスカレイ 	*エッグケアマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,ドライパセリ	しお,こしょう	34.6 g
	キャベツのごま酢あえ					ねりごまペースト,ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,す	22.4 g
	★かきたま汁 				とうふ,★たまご	かたくりこ	こまつな,にんじん	けずりぶし,だしこんぶ,しお,しょうゆ	2.3 g
16 (金)	ごはん	○	○			こめ			806 kcal
	チャプチェ				ぎゅうにく	はるさめ,こめあぶら,ごまあぶら,さとう	にら,にんじん,たけのこ,たまねぎ,しょうが	さけ,しょうゆ,しお,コチジャン	33.2 g
	キムチスープ				ぶたにく,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,はくさい,キムチ,ほししいたけ,あおねぎ	とりがらスープ,さけ,しょうゆ,ちゅうかだし	24.2 g
	ぼんかん						ぼんかん 		1.9 g
19 (月)	ごはん	○	○			こめ			785 kcal
	さばの辛味やき <small>からみ</small>				さば 		しょうが 	さけ,トウバンジャン,オイスターソース	34.6 g
	ほうれん草のごまあえ <small>ほう</small>					さとう,しろごま 	ほうれんそう,もやし,にんじん	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	29.0 g
	かす汁 <small>かす</small>				ぶたにく,うすあげ,みそ	さといも,こんにやく	だいこん,にんじん,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ,さけかす	2.0 g
20 (火)	ごはん(量少なめ),減塩のりつくだ煮	○	○		げんえんのりつくだに	こめ			736 kcal
	あんかけうどん				うどん 				32.4 g
	肉入りきんぴら				とりにく,うすあげ	かたくりこ	はくさい,こまつな,にんじん,あおねぎ,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	21.3 g
					ぶたにく	こんにやく,しろごま,さとう,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,さんどまめ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	3.1 g
21 (水)	カレーライス	○	○	○	ぎゅうにく,ばいせんこんぶ	こめ			797 kcal
	花野菜サラダ				こめあぶら,じゃがいも 	たまねぎ,ソテードオニオン,にんじん,グリーンピース,にんにく	ブルーベリー,あかワイン,フルーツチャツネ,カレーパウダー,しょうゆ,ウスターソース,がらスープ(ポーク&チキン),しお,こしょう	27.0 g	
					*エッグケアマヨネーズ,さとう	ブロッコリー,カリフラワー,キャベツ,とうもろこし 	りんごす,しお,からし	20.3 g	
								2.8 g	
22 (木)	ごはん、ミニ洋なしゼリー	○	○			こめ,ミニようなしゼリー			784 kcal
	煮込みハンバーグ				ハンバーグ	さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	あかワイン,トマトピューレ,とりがらスープ,デミグラスソース,とんかつソース	32.4 g
	にんじんのナムル					ごまあぶら,すりごま	にんじん,あおねぎ,にんにく	しょうゆ	21.8 g
	けんちん汁				ぶたにく,とうふ	じゃがいも,ごまあぶら	だいこん,にんじん,あおねぎ,ほししいたけ,ごぼう	けずりぶし,だしこんぶ,さけ,しお	2.3 g
26 (月)	メロンパン	○	○			メロンパン			739 kcal
	とり肉の甘酒やき <small>あまざけ</small>				とりにく		しょうが 	しょうゆ,あまざけ	34.8 g
	ひよこ豆のサラダ				ひよこまめ	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	す,しょうゆ,しお,こしょう	30.3 g
	かぶと白菜のスープ				ぶたにく	かたくりこ,ごまあぶら	かぶ,かぶのは,はくさい,にんじん	しお,こしょう,しょうゆ,ちゅうかだし,とりがらスープ	2.8 g
27 (火)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○		いくのしえんあじつけのり	こめ			823 kcal
	豚肉とれんこんの甘辛炒め				ぶたにく	こめあぶら,かたくりこ	れんこん,にんじん,たまねぎ,ごぼう,ほししいたけ	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん,さけ	36.2 g
	フライドポテト					フレンチフライポテト,なたねあぶら 		しお	24.9 g
	白菜そぼろ汁				とりミンチ	かたくりこ	はくさい,にんじん,しょうが	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお,みりん	2.4 g
28 (水)	ごはん	○	○			こめ			716 kcal
	さけのパプリカ風味やき <small>ふうみ</small>				さけ 			しお,こしょう,しろワイン,しょうゆ,パプリカ,ガーリック	33.5 g
	キャベツのひじきドレッシング				ひじき	オリーブあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	しょうゆ,しお,す	20.0 g
	じゃが芋と水菜のみそ汁 <small>いも みずな</small>				うすあげ,わかめ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,みずな	けずりぶし,だしこんぶ	2.8 g
29 (木)	ごはん、りんご缶	○	○			こめ	りんご		791 kcal
	★八宝菜 				ぶたにく,★うずらたまご	こめあぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,ほししいたけ,にんにく,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,ちゅうかだし	32.0 g
									23.0 g
	やきしゅうまい					しゅうまい,こめあぶら			2.4 g

*材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。

「★」は除去食対応献立です。



2月頃が旬のたべもの
だいこん、はくさい、こまつな、ほうれんそう、かぶ
ブロッコリー、カリフラワー、みずな、ぼんかん など