

2月に入り、まだまだ寒い日が続きます。
食事、睡眠、運動で体調を整え元気に登校
してくださいね。

◎献立紹介

2月3日（金）は節分の日です。
大豆茶飯はほうじ茶でごはんを炊飯してい
ます。

2月14日（火）

昨年リクエスト給食で人気があったオムラ
イスとバレンタインデザートが登場します。

2月24日（金）

広島県の郷土料理になっています。混ぜご
飯がおいしいと好評です。ご家庭でもぜひ
作ってみて下さい。

2月28日（火）

昨年リクエスト給食で出たガルプツィ風
（ロシア料理）、オリヴィエ（ロシア料
理）です。ガルプツィはロールキャベツ、
オリヴィエはポテトサラダになります。



※中高等部の普通食を基準と
しています。小学部は全体の
約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー（kcal）	659
たんぱく質（g）	29.7
脂質（g）	21.4
塩分（g）	2.8

2023年 2月 1日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チャブチェ】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.7
清酒(純米酒)	2
普通はるさめ(乾)	10
玉葱	50
チンゲンツアイ	30
にんじん	10
白ねぎ	5
干し椎茸	1.5
綿実油	1
こいくちしょうゆ	5.7
上白糖	2.4
食塩	0.2
白こしょう	0.03
ごま油	1
ごま(いり)	2
コチジャン	0.3
【★卵 チヂミ】	
★たまご(冷凍)	10
水	12
薄力粉	8
かたくり粉	1
ごま油	0.2
食塩	0.05
うすくちしょうゆ	1
かつおぶし(粉末)	0.2
コチジャン	0.1
ちくわ	3
にら	3
ごま油	0.5
【わかめスープ】	
カットわかめ(乾燥)	0.5
じゃがいも	30
はくさい	30
えのきたけ	10
うすくちしょうゆ	2.2
食塩	0.8
こしょう混合	0.02
がらスープ(ボーク&チキン)	6
水	150

エネルギー（kcal）	640
たんぱく質（g）	25.1
脂質（g）	15.4
塩分（g）	2.8

2023年 2月 2日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン】	
コッペパン	1個
【チキンカツ ミラノ風】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
白ワイン	1
食塩	0.2
白こしょう	0.01
薄力粉	6.5
パルメザンチーズ	1
パセリ(乾)	0.3
パン粉(乾燥)	13
なたね油	7
オリーブ油	0.5
にんにく	0.5
玉葱	50
マッシュルーム(水煮缶詰)	8
トマト缶詰(ダイス)	50
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.02
【ほうれんそうのスープ】	
ほうれんそう	30
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

エネルギー（kcal）	747
たんぱく質（g）	30.8
脂質（g）	30.4
塩分（g）	3.3

2023年 2月 3日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【大豆茶飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
大豆(国産、ゆで)	14
食塩	0.70
ほうじ茶(浸出液)	105
【鶏つくね焼き(2個)(添え野菜)】	
鶏若鶏肉ひき肉	70
清酒(純米酒)	1
玉葱	40
葉ねぎ	5
しょうが	1
牛乳	5
パン粉(乾燥)	6
食塩	0.3
白こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3
上白糖	2.4
本みりん	1.8
清酒(純米酒)	1.8
かたくり粉	0.4
【添え野菜(三度豆・にんじん)】	
さんどまめ(冷凍)	20
にんじん	20
【おおさかしろなのみそ汁】	
だいこん	30
はくさい	30
ぶなしめじ	10
油揚げ	5
おおさかしろな	30
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	650
たんぱく質（g）	33.4
脂質（g）	21.5
塩分（g）	3.2

学校給食献立表



2023年 2月10日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	698
たんぱく質 (g)	31.2
脂質 (g)	25.3
塩分 (g)	3.5

学校給食献立表



2023年 2月17日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	742
たんぱく質 (g)	28.3
脂質 (g)	24.1
塩分 (g)	2.6

学校給食献立表



2023年 2月24日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	585
たんばく質 (g)	28.6
脂質 (g)	16.0
塩分 (g)	2.4

2 月

学校給食献立表



2023年 2月27日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【田舎風煮】	
豚モモ(脂肪なし)	25
豚ばら(脂身付)	5
綿実油	1
焼き豆腐	50
ちくわ	10
じゃがいも	30
にんじん	15
ごぼう	10
だいこん	30
つきこんにゃく	6
しゅんぎく	20
上白糖	3
本みりん	2
清酒(純米酒)	2
こいくちしょうゆ	7.8
削り節	1.4
水	60
【はくさいのしらすあえ】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
ちりめんじゃこ	3
食塩	0.9
上白糖	2.4
米酢	2.7
【金時豆の甘煮】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30

エネルギー(kcal)	663
たんぱく質(g)	30.7
脂質(g)	16.5
塩分(g)	2.9

2023年 2月28日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【ガルブツィ風(ロシア料理)】	
キャベツ	40
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
玉葱	25
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
牛乳	5
パン粉(乾燥)	7
★たまご(冷凍)	4
トマト缶詰(ダイス)	40
コンソメ(粉末)	0.8
食塩	0.12
こしょう混合	0.01
ウスターソース	1.2
上白糖	0.7
チュルチーズ(モッツァレラ)	6
【オリヴィエ(ロシア)】	
鶏若鶏肉ささ身(ゆで)	18
じゃがいも	40
にんじん	10
きゅうり	10
オリーブ油	0.5
エッグケアドレッシング	6
米酢	1.5
上白糖	0.15
食塩	0.3
黒こしょう	0.01
【コンソメスープ】	
さんどまめ(冷凍)	15
だいこん	40
ぶなしめじ	10
とうもろこし(缶-補冷凍)	7
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	734
たんぱく質(g)	34.0
脂質(g)	27.4
塩分(g)	2.9