



# 2月予定献立表

## 2月の給食目標

『食事のマナーを見直そう/よく噛んで食べよう』

松川中央小学校

日	曜日	こんだて		血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱や力になるもの		17時 - たんぱく質		献立メモ	
		主食	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	食塩相当量		
1	火	ごはん	☆	まーぼー豆腐 コーンしゅうまい はるさめサラダ	豆腐 豚ひき肉 コーンしゅうまい	牛乳	にんじん にら	たまねぎ だけの水煮 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 でん粉 はるさめ	米油 ごま油	623kcal 25.5g 18.8g 2.1g	2月はみなさんに人気のメニューを多く取り入れました。今日は麻婆豆腐です。	
おひの日	2	もちむぎ ごはん	☆	じゃがいもとふのみそしる ぶた肉のしょうがいため ふくじんあえ	油揚げ 豚もも肉	牛乳 煮干し	ピーマン にんじん	キャベツ えのきだけ たまねぎ だいこん 福神づけ	もち麦ごはん じゃがいも 焼きふ 砂糖	米油	611kcal 28.4g 20.2g 2.4g	今日は「お穀の日」。お穀は汁や煮物に使います。たんぱく質が多い食材です。	
節分献立	3	ちらし ずし	☆	すましじる いわしかりかりフライ 大豆のごまネーズサラダ 手まきのり	豆腐 かまぼこ いわしのかりかり フライ 大豆水煮	牛乳 きざみのり	にんじん 小松菜	しめじ えのきだけ 冷コーン キャベツ	ごはん 砂糖	米油 ごま油 ノンエッ グマヨ ネーズ	684kcal 26.7g 24.9g 2.6g	節分です。ちらしずしをのりで巻いて恵方巻にしましょう。いわし、大豆を食べて1年無事に過ごせますように。	
	4	ソフト めん	☆	サンマーメンスープ みそポテト ひじきのちゅうかあえ	豚もも肉 ツッパ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 ちんげん菜	もやし 長ねぎ キャベツ	ソフト麺 でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ねりごま ごま油	582kcal 22.2g 18g 2.7g	寒い時期にはとろみの付いたお汁で体を温めましょう。	
	7	月	ごはん	☆	さわにわん さかなのパンこやき こおり豆腐のごまあえ	豚もも肉 まんだい 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だけの水煮 干しいたけ 長ねぎ キャベツ もやし	ごはん パン粉 砂糖	オリブ 油 ごま	598kcal 29g 20.1g 1.9g	はしを上手に使って魚を食べてみましょう。
北京オリンピック応援献立	8	火	ごはん	☆	豆心のちゅうかに ごぼうチップス きくらげのちゅうかあえ	豆腐 豚もも肉	牛乳	にんじん ちんげん菜	たまねぎ 白菜 だけの水煮 干しいたけ ごぼう きくらげ キャベツ もやし 冷コーン	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	615kcal 20.5g 18.3g 2.3g	冬のオリンピックが始まりました。中華の献立を食べてオリンピックを応援しましょう！
	9	水	もちむぎ ごはん	☆	だいこんとはるさめのスープ かみかみハンバーグ まめまめサラダ	豚もも肉 焼ひき肉 豆腐 豆乳 おから	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆	だいこん 冷コーン たまねぎ にら キャベツ	もち麦ごはん はるさめ パン粉 砂糖	ごま油 米油 ノンエッ グマヨ ネーズ	659kcal 23.7g 24.7g 2.1g	2月はよく噛んで食べてほしいメニューがたくさん入っています。
	10	木	こめこ パン	☆	じゃがいものトトロスープ カレーふうみチキンソテー にんじんたっぷりツナサラダ	豚もも肉 ツッパ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ 冷コーン キャベツ だいこん	米粉パン じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッ グマヨ ネーズ	628kcal 35.1g 21.8g 2.6g	人気の米粉パン。よくかんで食べましょう。
	14	月	キャロット トピラフ	☆	キャベツのスープ マカロニサラダ 手づくりココアケーキ	鶏ささみ 豆腐 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん ハートマカロ ニ ホットケーキ ミックス 粉糖	大豆バタ ー ノンエッ グマヨ ネーズ	688kcal 19.8g 23.8g 2.7g	バレンタイン。給食室から手づくりココアケーキをお届けします。
	15	火	ごはん	☆	ごまキムチじる とりのからあげ もやしとにらのナムル	豚もも肉 豆腐 鶏もも肉	牛乳	にんじん にら	だいこん ごぼう 白菜 長ねぎ 白菜キムチ もやし	ごはん こんにやく でん粉 砂糖	ねりごま 米油 ごま油 ごま	614kcal 28g 19.6g 2.4g	希望献立に多かった「ごまキムチ汁」と「鶏のから揚げ」です。味わってくださいね。
	16	水	もちむぎ ごはん	☆	ふぶきじる レバーのケチャップあえ 糸かてんのサラダ	豆腐 豚肉レバー	牛乳 煮干し 糸巻天 海苔ミックス	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	もち麦ごはん 米粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油	633kcal 29.1g 18.8g 2.5g	今日は「寒天の日」。長野県は寒天の生産量日本一です。サラダでいただきます。
	17	木	ごはん	☆	よしのじる がんものふくめに のりマヨあえ	油揚げ 鶏もも肉 がんもどき 鶏ひき肉	牛乳 きざみのり	にんじん ごぼう ほうれん草	だいこん しめじ 白菜 きゅうり もやし 冷コーン	ごはん さといも でん粉 砂糖	ノンエッ グマヨ ネーズ	625kcal 26.7g 22.8g 2g	大豆から作られている食材の一つ「がんもどき」をコトコト煮込んだ含め煮です。
いい歯の日/食育の日	18	金	ソフト めん	☆	ごまみソース キャラメルポテト 青なしおいかのときあえ	豚ひき肉 塩いか かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ もやし 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ	ソフト麺 砂糖 でん粉 ざつまいも	米油 ごま油 大豆バ ター	659kcal 24.3g 20.7g 2.2g	「いい歯の日と食育の日」コラボ給食。よくかんで食べましょう。
	21	月	ご飯	☆	すきやきふう ほうれんそうのたまごやき うめかつおあえ	豚もも肉 焼き豆腐 鶏ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ 長ねぎ しめじ キャベツ もやし ねり梅	ごはん しらたき 砂糖	米油	635kcal 30g 20.5g 2.2g	寺沢さんのねぎをたっぷり使ったすき焼き。甘いねぎがおいしくいただけます。
おでんの日	22	火	ごはん	☆	にこみおでん おかかポテトサラダ くだもの	ちくわ がんもどき うすら卵 ツッパ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	だいこん 冷コーン いよかん	ごはん こんにやく 砂糖 じゃがいも	ノンエッ グマヨ ネーズ	640kcal 22.4g 19g 1.6g	今日は「おでんの日」です。給食室の大きなお釜で煮込んだおでんはおいしいですよ。
	24	木	まっちゃん あげパン	☆	コーンとやさいのスープ タンドリーチキン たまねぎドレッシングサラダ	きな粉 豚もも肉 豆腐 豆乳ヨーグルト	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	冷コーン たまねぎ しめじ 白菜 キャベツ	コッペパン 砂糖	米油	609kcal 29.1g 23.2g 2.8g	みなさんからリクエストの多かった「抹茶揚げパン」。給食室で心を込めて作ります。
	25	金	ごはん	☆	ハヤシソース フライビーンズ まぜっこサラダ	豚もも肉 豆腐クリーム 大豆 かつお節	牛乳 かり干し	にんじん カットマト	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 大豆バ ター ごま	662kcal 25g 23.2g 1.6g	大豆を上手にはしを使って食べられるかな？
	28	月	ごはん	☆	きつねじる さといもクロquette ゆかりあえ	油揚げ 鶏ひき肉 卵レバー 豆腐クリーム	牛乳 煮干し	にんじん 小松菜	たまねぎ だいこん ごぼう しめじ もやし キャベツ きゅうり	ごはん さといも でん粉 小麦粉 パン粉	米油	641kcal 21.4g 21.9g 2.1g	好評だったさといもクロquette。今日は「子芋」で作ります。鶏卵と味や食感が違いますよ。

\*献立は都合により変更になることがあります。 栄養価の基準はエネルギー650kcal、たんぱく質13~20%、脂質20~30%、食塩相当量2.0g未満です。