



2月の献立表

月	火	水	木	金
<p>【献立表の見方】 ※献立名の下の子赤・黄・緑の表示は食品の働きを色分けしたものです。食品の主な働きは次のとおりです。 赤・・・主に体をつくる食べ物 黄・・・主にエネルギーのもとになる食べ物 緑・・・主に体の調子を整える食べ物</p> <p>※牛乳は毎日つきます。赤の食品に分類されます。 ※日々の栄養量は左側にエネルギー、右側にたんぱく質を記載しております。</p> <p>献立表はこちらから見ることができます。 </p> <p>ブログはこちらから見ることができます。 </p> <p>【2月の平均栄養量】 (上段:給与量 下段:基準量) 小学部 / 中学部 / 高等部 エネルギー 519kcal / 690kcal / 820kcal 542kcal / 698kcal / 869kcal たんぱく質 22.1g / 27.6g / 31.5g 22.3g / 28.8g / 35.8g 脂 質 17.5g / 20.4g / 22.4g 15.9g / 19.4g / 24.2g 塩 分 2.2g / 2.7g / 3.2g 2.0g / 2.5g / 2.5g</p> <p>☆印の付いている献立は卒業生(高等部3年生・中学部3年生・小学部6年生)からのリクエスト献立を取り入れています。詳しくは裏面の給食だよりを御覧下さい。 </p>				
<p>3 【節分献立】</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いわしのハンバーグ うのはないり あぶらふみそしる <p>赤 いわし おから 鶏肉 豆腐 黄 米 油 油麩 緑 にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ 大根 ねぎ 栄養量 小学部 468kcal・21.3g 中学部 625kcal・26.5g 高等部 765kcal・30.8g</p>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ぶたにくのしょうがいため ☆あおのりポテト わかめじる <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ しょうが 大根 にんじん ねぎ 栄養量 小学部 524kcal・22.9g 中学部 691kcal・27.9g 高等部 843kcal・32.5g</p>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ビビンバ はるさめスープ ☆ポテトチーズやき <p>赤 豚肉 ハム チーズ 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 小松菜 にんじん 大豆もやし たけのこ 白菜 えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 544kcal・24.6g 中学部 711kcal・30.3g 高等部 880kcal・36.0g</p>	<p>6</p> <p>きゅうしょく 給食は ありません</p> <p></p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん こおりどうふのからあげ ぶたにくとキャベツのみそいため かきたまじる <p>赤 凍り豆腐 豚肉 卵 豆腐 黄 米 油 緑 たけのこ にんじん キャベツ 栄養量 小学部 534kcal・20.8g 中学部 734kcal・26.3g 高等部 867kcal・29.9g</p>
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> きのこのトマトスパゲティ ココロポテトサラダ ☆はなみかん <p>赤 ベーコン ハム 黄 スパゲティ 油 じゃが芋 マヨネーズ 緑 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン きゅうり みかん 栄養量 小学部 511kcal・19.8g 中学部 657kcal・25.3g 高等部 757kcal・28.9g</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ 建国記念の日</p> <p></p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆きびなごのかりかりフライ にくじゃが キャベツのみそしる <p>赤 きびなご 豚肉 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん さやえんどう キャベツ もやし えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 513kcal・21.3g 中学部 695kcal・26.7g 高等部 835kcal・30.6g</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> そばろどんぶり やさいのしおこんぶあえ ひきなじる ☆かぼちゃプリン <p>赤 豚肉 鶏肉 昆布 油揚げ 黄 米 油 緑 玉ねぎ さやいんげん もやし もやし キャベツ ねぎ 大根 えのきだけ かぼちゃ 栄養量 小学部 578kcal・24.8g 中学部 746kcal・29.6g 高等部 902kcal・34.7g</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆セルフハンバーガー (パン ハンバーグデミグラスソース) ☆ツナマヨサラダ たまごとチーズのスープ <p>赤 豚肉 まぐろ水煮 卵 ベーコン 粉チーズ 黄 パン マヨネーズ 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん 栄養量 小学部 570kcal・24.9g 中学部 766kcal・31.8g 高等部 791kcal・32.7g</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆とりにくのしおからあげ れんこんいりひじきのにも こまつなのみそしる <p>赤 鶏肉 ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 黄 米 油 じゃが芋 緑 にんじん れんこん さやいんげん 小松菜 玉ねぎ 栄養量 小学部 503kcal・23.9g 中学部 671kcal・29.4g 高等部 820kcal・34.3g</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チキンピラフ パスタいりやさいスープ ☆フルーツポンチ <p>赤 鶏肉 ウインナー 黄 米 油 マカロニ ゼリー 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ パナナ みかん パインアップル 栄養量 小学部 484kcal・18.2g 中学部 668kcal・24.3g 高等部 831kcal・29.9g</p>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん さばのてりやき ☆すきこんぶのにも ☆うどんいりカレーじる <p>赤 さば 昆布 豚肉 凍り豆腐 なた 黄 米 油 ごま うどん 緑 にんじん たけのこ 大豆もやし 玉ねぎ ねぎ 小松菜 しいたけ 栄養量 小学部 483kcal・22.9g 中学部 646kcal・28.1g 高等部 779kcal・31.0g</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> しよくパン チョコクリーム ミートオムレツ ペンネのトマトソースに まめとやさいのスープ <p>赤 卵 豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー 黄 パン チョコクリーム マカロニ じゃが芋 緑 にんじん 玉ねぎ しめじ トマト キャベツ かぶ パセリ 栄養量 小学部 600kcal・26.5g 中学部 771kcal・33.6g 高等部 821kcal・37.3g</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆とうにゆうなべ ☆かぼちゃのいとこに いよかん <p>赤 豚肉 豆腐 油揚げ 小豆 黄 米 緑 にんじん 大根 白菜 ねぎ 水菜 えのきだけ かぼちゃ いよかん 栄養量 小学部 508kcal・21.2g 中学部 674kcal・25.9g 高等部 826kcal・30.5g</p>
<p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p></p>	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん かつおメンチカツ きりぼしだいこんのにも どさんこじる <p>赤 かつお 豚肉 さつま揚げ 黄 米 油 じゃが芋 緑 切り干し大根 にんじん しいたけ 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 ねぎ 栄養量 小学部 513kcal・19.6g 中学部 702kcal・25.2g 高等部 834kcal・28.2g</p>	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん とりにくのパーベキューソースがけ ☆ごもくきんぴら たまねぎとじゃがいものみそしる <p>赤 鶏肉 豚肉 豆腐 黄 米 油 ごま じゃが芋 緑 りんご 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやえんどう 栄養量 小学部 477kcal・23.0g 中学部 634kcal・28.4g 高等部 765kcal・31.0g</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ささかまのみそマヨネーズやき だいこんとぶたにくのにも はくさいのみそしる <p>赤 笹かまぼこ 豚肉 豆腐 黄 米 油 マヨネーズ 緑 大根 にんじん さやいんげん 白菜 えのきだけ ねぎ 栄養量 小学部 468kcal・20.8g 中学部 628kcal・26.0g 高等部 757kcal・29.4g</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チキンカレーライス だいこんのいそかサラダ ☆りんご <p>赤 鶏肉 のり 黄 米 油 じゃが芋 緑 玉ねぎ にんじん トマト 大根 きゅうり りんご 栄養量 小学部 544kcal・19.1g 中学部 716kcal・23.7g 高等部 874kcal・27.6g</p>

○学校行事及び食材料購入の都合により、献立を変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ○裏面は給食だよりです。是非御覧ください。
 ○学校ホームページに献立表を掲載しておりますので、外出先からも確認することができます。 また、給食や調理の様子を写真で紹介しておりますので、是非御覧ください。