



2月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	節分献立	647 29.8	21.4 2.59	まいわし 味噌 牛乳 とうふ	かつおぶし 大豆 かつお碎片	生姜 小松菜 人参 こんにゃく	はくさい もやし えのきたけ 大根	給食精米 でん粉 上白糖 里芋	強化米 サラダ油 ごま
	いわしのかば焼き 牛乳 おひたし けんちん汁 節分豆 (個包装)								
2 (水)	キムチうどん 牛乳 チョレギサラダ ヨーグルト	625 29.2	26.2 2.55	豚肉 かつおぶし 海藻サラダ	なると 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ はくさい にら キムチ	人参 ねぎ 小松菜 レタス	強力粉 ドレッシング	
	シュガートースト 牛乳 たこ和え 白菜のシチュー	703 26.3	26.2 2.55	牛乳 鶏肉	真たこ スキムミルク	きゅうり レタス ぶなしめじ 小松菜	玉ねぎ 人参 はくさい 生姜	生クリーム 食パン 上白糖 じゃがいも	マーガリン グラニュー糖 オリーブ油 バター
4 (金)	カルシウムアップ献立	617 24.4	20.3 2.23	糸かつお節 牛乳 ビーンズ 糸かまぼこ	青のり小魚 豚肉 チーズ	人参 ピーマン 生姜 トマト缶	玉ねぎ セロリー にんにく キャベツ	給食精米 ごま油 バター	大麦 強化米 三温糖
	ビーンズドライカレー 牛乳 元気っこサラダ 青のり小魚 (個包装)								
7 (月)	カミングさんまる30献立	635 29.5	21.5 1.66	牛乳 かつおぶし とうふ	鶏肉 豚肉	生姜 きゅうり たくあん 大根	もやし 人参 ごぼう しいたけ	給食精米 強化米 白絞油 ごま油	大麦 でん粉 上白糖 いりごま
	麦ごはん 牛乳 とり肉のカリン揚げ たくあん和え きのこと汁								
8 (火)	日本型食生活献立	625 30.2	17.7 1.66	牛乳 鶏肉	こがれい 卵	ほうれん草 コーン はくさい 小松菜	ぶなしめじ 玉ねぎ えのきたけ 生姜	大麦 でん粉 上白糖 給食精米	強化米 白絞油 パン粉
	ごはん 牛乳 こがれいのからあげ ほうれん草のきのこ和え 白菜と肉団子の スープ								
9 (水)	カレーラーメン 牛乳 中華サラダ チョコクレープ	743 30.6	25.7 2.78	ロースハム 豚肉 かつおぶし	卵 牛乳	キャベツ きゅうり にんにく もやし	玉ねぎ 人参 生姜 筍水煮	マロニー サラダ油	ドレッシング 中華めん カレールー
	備蓄品活用献立 (さば缶)	674 30.6	25.7 2.78	牛乳 チーズ 卵 ベーコン	さば 大豆	玉ねぎ パセリ 小松菜 生姜	ぶなしめじ 人参 コーン	コッペパン じゃがいも パン粉	ジャム 有塩バター サラダ油
コッペパン ファイバージャム 牛乳 さば缶とじゃがいものグラタン ふわふわ卵スープ									
14 (月)	お弁当 (教職員研修を予定していたため)								
15 (火)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツ杏仁	621 23.7	17.5 2.56	豚ひき肉 牛乳 ベーコン なると	錦糸卵 わかめ とうふ 鶏肉	もやし 小松菜 ねぎ みかん缶	ぜんまい 人参 生姜 パイナップル	給食精米 サラダ油 いりごま 白すりごま	強化米 上白糖 ごま油
	みそけんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切り干大根ごま和え	738 34.1	22.9 2.81	豚肉 味噌 牛乳 青のり	凍り豆腐 かつおぶし 焼竹輪 卵	人参 こんにゃく ねぎ キャベツ	ごぼう 大根 切干大根	ソフトめん 薄力粉 上白糖 いりごま	里芋 白絞油 白すりごま
17 (木)	食パン 苺ジャム 牛乳 スープスパゲッティ 鶏ささみレモンづけ	751 32.7	38.4 3.03	牛乳 鶏肉	ベーコン	マッシュルーム パセリ 人参	玉ねぎ レモン しめじ	食パン ハーフスパゲティ でん粉 上白糖	苺ジャム バター サラダ油
	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 肉じゃが からし和え	621 23.5	17.8 2.19	ひじき佃煮 豚肉 糸かまぼこ	牛乳 生揚げ	人参 こんにゃく しいたけ もやし	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	給食精米 強化米 サラダ油 いりごま	大麦 じゃがいも 上白糖
21 (月)	鉄分アップ献立	670 26.9	24.3 2.47	牛乳 うずら卵 鶏肉 油揚げ	ぶた肉 こんぶ ひじき 大豆	大根 グリーンピース 生姜 きゅうり	人参 ねぎ はくさい しらたき	大豆白絞油 上白糖 強化米	サラダ油 給食精米
	ひじきごはん 牛乳 白菜の漬物 豚肉と大根の煮物 雪見だいふく								
22 (火)	そうま😊うまうま献立	638 28.4	21.7 2.25	牛乳 卵 とうふ かつおぶし	たら切身 ハム 味噌	もやし 大根 はくさい	ピーマン 人参 ねぎ	給食精米 強化米 パン粉 タルタルソース	大麦 薄力粉 サラダ油
	麦ごはん 牛乳 たらフライ タルタルソース カレー和え 大根汁								
24 (木)	チョコチップパン 牛乳 あさりのトマトスープ ビーンズサラダ	618 23.4	18.4 2.47	牛乳 あさり ひよこ豆	ベーコン ミックスビーンズ チーズ	玉ねぎ トマト缶 にんにく レタス	人参 キャベツ パセリ きゅうり	チョコチップパン じゃがいも	マカロニ
	25 (金)	お弁当 (授業参観のため)							
28 (月)	マーボー丼 牛乳 もずくスープ モーモーゼリー	598 25.3	19.3 2.02	豚ひき肉 味噌 なると 卵	とうふ 牛乳 もずく	生姜 ねぎ 筍水煮 にら	にんにく 玉ねぎ しいたけ 人参	給食精米 上白糖 ごま油 ゼリー	強化米 でん粉 ごま

- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月は14日(月)と25日(金)の2日間、お弁当持参日です。よろしくお願いたします。