



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 と 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	かつおぶし	生姜	はくさい	給食精米	強化米
	いわしのかば焼き			大豆	小松菜	もやし	でん粉	サラダ油	
2 (水)	節分豆 (個包装)	625 29.2	26.2 2.55	味噌	かつおぶし	人参	えのきたけ	上白糖	ごま
	おひたし			かつおぶし	こんにゃく	大根	里芋		
3 (木)	節分豆 (個包装)	703 26.3	26.2 2.55	豚肉	なると	玉ねぎ	人参	強力粉	ドレッシング
	キムチうどん			かつおぶし	はくさい	ねぎ			
4 (金)	カルシウムアップ献立	617 24.4	20.3 2.23	牛乳	鶏肉	生姜	もやし	給食精米	大麦
	シュガートースト			鶏肉	きゅうり	人参	ごま油	強化米	
7 (月)	カミングさんまる30献立	635 29.5	21.5 1.66	鶏肉	鶏肉	生姜	もやし	給食精米	大麦
	白菜のシチュー			鶏肉	きゅうり	人参	強化米	でん粉	
8 (火)	日本型食生活献立	625 30.2	17.7 1.66	牛乳	こがれい	ほうれん草	ぶなしめじ	大麦	強化米
	元気っこサラダ			こがれい	コーン	玉ねぎ	でん粉	白絞油	
9 (水)	カミングさんまる30献立	743 30.6	25.7 2.78	鶏肉	卵	はくさい	えのきたけ	上白糖	パン粉
	中華サラダ			卵	小松菜	生姜	給食精米		
10 (木)	備蓄品活用献立 (さば缶)	674 30.6	25.7 2.78	鶏肉	さば	玉ねぎ	ぶなしめじ	コッペパン	ジャム
	カレーラーメン			さば	パセリ	人参	じゃがいも	有塩バター	
お弁当 (教職員研修を予定していたため)									
15 (火)	備蓄品活用献立 (さば缶)	621 23.7	17.5 2.56	鶏肉	錦糸卵	もやし	ぜんまい	給食精米	強化米
	中華サラダ			錦糸卵	小松菜	人参	サラダ油	上白糖	
16 (水)	備蓄品活用献立 (さば缶)	738 34.1	22.9 2.81	豚肉	凍り豆腐	ねぎ	生姜	いりごま	ごま油
	みそけんちんうどん			凍り豆腐	みかん缶	パイ	白すりごま		
17 (木)	備蓄品活用献立 (さば缶)	751 32.7	38.4 3.03	味噌	かつおぶし	人参	ごぼう	ソフトめん	里芋
	ちくわの磯辺揚げ			かつおぶし	こんにゃく	大根	薄力粉	白絞油	
18 (金)	備蓄品活用献立 (さば缶)	621 23.5	17.8 2.19	青のり	卵	ねぎ	切干大根	上白糖	白すりごま
	ふわふわ卵スープ			ベーコン	マッシュルーム	玉ねぎ	食パン	苺ジャム	
21 (月)	鉄分アップ献立	670 26.9	24.3 2.47	鶏肉	ぶた肉	パセリ	レモン	ハーフスパゲティ	バター
	ひじきごはん			ぶた肉	人参	しめじ	でん粉	サラダ油	
22 (火)	鉄分アップ献立	638 28.4	21.7 2.25	鶏肉	こんぶ	人参	グリーンピース	給食精米	大麦
	タルタルソース			こんぶ	はくさい	キャベツ	強化米	じゃがいも	
24 (木)	そうま(う)ま(う)ま(う)献立	618 23.4	18.4 2.47	油揚げ	ひじき	玉ねぎ	人参	上白糖	強化米
	チョコチップパン			ひじき	きゅうり	しらたき	給食精米	薄力粉	
25 (金)	そうま(う)ま(う)ま(う)献立	638 28.4	21.7 2.25	鶏肉	大豆	はくさい	ねぎ	パン粉	サラダ油
	あさりのトマトスープ			大豆	かつおぶし	ねぎ	タルタルソース		
28 (月)	そうま(う)ま(う)ま(う)献立	598 25.3	19.3 2.02	卵	とうふ	生姜	にんにく	給食精米	強化米
	マーボー丼			とうふ	ねぎ	玉ねぎ	上白糖	でん粉	

- ・ 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。