



2月分 給食献立予定表

相馬市立日立木小学校

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう

日付	こんだてめい	カロリー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
				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 (水)	カルシウムアップ献立	678 31.4	18.7 1.72	かたくちいわし	大豆	小松菜	玉ねぎ	さつまいも	ソフトめん
	肉うどん 牛乳 さつまいもと大豆の揚げ煮			豚肉	なると	はくさい	人参	サラダ油	水あめ
2 (木)	ウィンナードックパン 牛乳 小松菜サラダ クリームシチュー	728 30.1	27.6 2.67	ウインナー	牛乳	小松菜	きゅうり	コッペパン	上白糖
				ツナ	鶏肉	キャベツ	人参	ドレッシング	じゃがいも
3 (金)	節分メニュー	716 31.1	20 2.75	味噌	かつおぶし	ねぎ	生姜	サラダ油	給食精米
	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かぶの漬け物 豚汁 福豆			大豆	牛乳	かぶ	きゅうり	大麦	でん粉
6 (月)	カミングさんまる30献立	633 28	20 1.59	豚肉	かまぼこ	玉ねぎ	はくさい	給食精米	サラダ油
	ごはん 八宝菜 牛乳 パオズ ツナと切干し大根和え			うずら卵	牛乳	たけのこ	干しいたけ	でん粉	ごま油
7 (火)	5年生リクエスト献立	533 22.5	14.9 2.03	牛乳	真だこ	玉ねぎ	小松菜	給食精米	マカロニ
	たこ飯 牛乳 わかめサラダ アルファベットスープ、とちおとめアイス			油揚げ	鶏肉	人参	枝豆	上白糖	
8 (水)	弁当 (入学説明会のため)								
9 (木)	コッペパン ブルベリージャム 牛乳 車麩のミートグラタン ふわふわ卵スープ	674 33.4	23 1.57	チーズ	卵	セロリー	パセリ	パン粉	コッペパン
				粉チーズ	牛乳	玉ねぎ	ほうれん草	ジャム	焼麩
10 (金)	ドライカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え	633 21.1	19.7 1.55	豚ひき肉	大豆ミート	玉ねぎ	人参	給食精米	大麦
				スキムミルク	牛乳	生姜	にんにく	カレールウ	生クリーム
13 (月)	弁当 (先生方の研修会のため)								
14 (火)	五目チャーハン 牛乳 エクレア シルバーサラダ ワンタンスープ	663 25.2	22.9 2.47	焼豚	卵	人参	干しいたけ	給食精米	サラダ油
				牛乳	ハム	たけのこ	ねぎ	緑豆春雨	マヨネーズ
15 (水)	けんちんうどん 牛乳 ささかまの磯辺揚げ 清美オレンジ	664 31	18.1 2.58	鶏肉	油揚げ	大根	人参	強力粉	里芋
				こんぶ	かつおぶし	ごぼう	こんにゃく	小麦粉	白絞油
16 (木)	6年生リクエスト献立	765 26	19.3 2.32	卵	牛乳	きゅうり	ほうれん草	コッペパン	三温糖
	フルーツサンド、牛乳 シーザーサラダ たまごスープ ソファール			ベーコン	粉チーズ	レタス	人参	生クリーム	
17 (金)	日本型食生活献立	594 24.3	22.1 1.61	牛乳	サバ切身	ゆず	ほうれん草	給食精米	大麦
	麦ごはん 牛乳 さばの幽庵やき のり 芋の子汁			焼きのり	豚肉	もやし	人参	里芋	
20 (月)	麦ごはん のり玉ふりかけ 牛乳 ソーセージのチーズ焼き たらちり	636 29.3	23.2 2.47	牛乳	まだら	はくさい	大根	給食精米	大麦
				豚肉	とうふ	人参	えのきたけ	ふりかけ	じゃがいも
21 (火)	鉄分アップ献立	641 30.2	23.1 2.49	牛乳	鶏肉	生姜	にんじん	大麦	でん粉
	麦ごはん 牛乳 鶏肉とちくわの揚げ煮 ひじきの炒め煮 なめこ汁			白ちくわ	干ひじき	しらたき	干しいたけ	白絞油	三温糖
22 (水)	豆乳坦々麺 牛乳 中華サラダ しゅうまい	627 27.4	20.8 2.15	豚肉	みそ	ねぎ	玉ねぎ	中華めん	ごま
				豆乳	牛乳	もやし	生姜	中華ドレッシング	
23 (木)	祝日 (天皇誕生日)								
24 (金)	弁当 (授業参観のため)								
27 (月)	カミングさんまる30献立	582 27.6	17.6 1.98	牛乳	かれい	ごぼう	れんこん	給食精米	でん粉
	ごはん 牛乳 小ガレイのから揚げ れんこんのきんぴら 油揚げのみそ汁			ちくわ	とうふ	人参	こんにゃく	米ぬか油	サラダ油
28 (火)	そぼろあんかけ丼 牛乳 わかめスープ	623 24.2	21.1 2.18	鶏挽肉	うずら卵	生姜	人参	給食精米	大麦
				牛乳	ハム	玉ねぎ	ごぼう	サラダ油	上白糖



- ・ 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
- ・ 表示している栄養素量は、中学年を基準とした値です。
- ・ 今月、お弁当持参日は8日(水)と13日(月)、24日(金)の3日間です。よろしくお願ひいたします。