



# 2月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜の味噌ドレッシング かけ けんちん汁 りんご	牛乳 豚肉 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ りんご	755	17.3	27.9
2	木	きつねうどん		水菜とツナの和え物 お好み焼き	だし削り節 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 まぐろ 豚肉 いか 桜海老 卵 だし鰹節 かつお節 青のり	うどん 砂糖 油 やまいも 小麦粉	人参 ねぎ いんげん 水菜 きゅうり キャベツ	764	18.8	28.9
3	金	節分ご飯		鯛の蒲焼き風 磯浸し 味噌汁	大豆 牛乳 いわし のり だし削り節 味噌	米 もち米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	人参 椎茸 もやし キャベツ ほうれん草 大根 ごぼう ねぎ	731	17.2	25.5
6	月	コーンピラフ		蓮根入りカミカミハン バーグ カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 卵	米 大麦 バター 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ コーン缶 パセリ 人参 蓮根 ブロッコリー きゅうり ピーマン セロリー キャベツ 小松菜	748	15.2	27.3
7	火	ご飯		生揚げの中華煮 海藻入り中華サラダ こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 生揚げ 豚肉 海老 海藻 サラダ	米 砂糖 ごま油 片栗粉 油 こんにゃく	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう 大根 きゅうり 玉ねぎ	822	16.0	30.4
8	水	黄な粉揚げパン		ホワイトシチュー スティック野菜 花みかん	きな粉 牛乳 豚肉 生クリーム	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり みかん	882	14.1	38.4
9	木	ご飯		鶏肉のスタミナ焼き 野菜ソテー かきたま汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 豆腐 卵	米 砂糖 油 片栗粉	ねぎ にんにく もやし キャベツ ピーマン しめじ 人参 小松菜	728	17.5	29.2
10	金	押し麦ご飯・海苔の佃煮		小魚の唐揚げ じゃが芋とさつま揚げの煮物 味噌汁	のり 牛乳 わかさぎ さつま揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 大麦 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜	728	16.3	21.8
13	月	ご飯		親子煮 お浸し すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 かつお節 豆腐 はんぺん	米 砂糖 ふ	玉ねぎ みつば もやし 人参 小松菜 ねぎ	763	18.4	28.1
14	火	スパゲッティナポリタン		じゃこ入りピーンズサラダ ブラウニー	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ ひよこめ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター チョコレート	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆	780	15.4	29.0
15	水	ご飯		豆腐のつくねきのこあん かけ 牛蒡と白滝のきんぴら 具だくさん汁 いよかん	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 豚肉	米 片栗粉 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ ごぼう さやえんどう 椎茸 玉ねぎ 小松菜 いよかん	743	15.2	22.3
16	木	ご飯		魚の麦みそ焼き 煮びたし つみっこ	牛乳 鮭 味噌 油揚げ 鶏肉 だし削り節 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 小麦粉 ごま油 里芋	小松菜 もやし 人参 大根 白菜 しめじ ねぎ	804	18.5	21.5
17	金	カツカレー		いか入りフレンチサラダ りんご	豚肉 卵 牛乳 いか	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 バター じゃがいも 砂糖	玉ねぎ トマト缶 りんご にんにく 生姜 人参 セロリー キャベツ きゅうり	894	13.7	27.7
20	月	ミルクパンコッペ		ピザ風ココット蒸し 花野菜のサラダ ミネストローネ ボンカン	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ ベーコン	ミルクパン 油 バター 砂糖 マ カロニ・スパゲッティ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト缶 トマトピューレ パセリ 人参 ブロッコリー カリフラワー きゅうり レモン セロリー キャベツ ぼんかん	744	17.5	35.3
21	火	ご飯		麻婆豆腐 豆もやしのナムル いわちく炒め	牛乳 豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐 竹輪 田作り	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ 大豆もやし きゅうり	775	18.5	27.9
22	水	ガーリックライス		魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ マカロニスープ	牛乳 鮭 卵 ベーコン	米 バター 油 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	にんにく しめじ えのきたけ 生姜 きゅうり 人参 大根 水菜 玉ねぎ キャベツ 小松菜	832	16.8	33.9
24	金	ご飯		手作りさつま揚げ 白菜のお浸 昆布豆 味噌汁	牛乳 たら いわしすり身 昆布 味噌 卵 かつお節 大豆 だし 削り節 だし昆布 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 やまいも ごま油	人参 ごぼう ねぎ 生姜 しそ 白菜 玉ねぎ キャベツ	797	17.2	26.9
27	月	上海焼きそば		中華サラダ ポテトドッグ	いか 海老 豚肉 牛乳 卵	油 中華めん 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ピーマン 大根 きゅうり	751	14.9	33.8
28	火	菜飯		鯖の煮おろしがけ 野菜のごま和え 里芋入り味噌汁	牛乳 さば だし削り節 豚肉 味噌	米 ごま 片栗粉 砂糖 里芋	大根葉 大根 葉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 ごぼう しめじ ねぎ	757	18.1	29.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	779	16.7	28.7	402	117	3.1	3.8	285	0.47	0.61	39	2.7	7.6

### 給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。