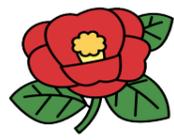




* 2月の献立表 *



今月の食育目標：バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質					
3	月	☐	ちゅうかめん					こむぎこ		598 31.1 31.6	節分の日 			
			みそラーメン	ぶたにく、みそ		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、ねぶかねぎ たまねぎ、もやし、コーン	かたくりこ	ごまあぶら、ごま					
			チーズロール		チーズ			ワントンのかわ こむぎこ	あぶら					
			かみかみサラダ	さきいか		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま					
4	火	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		575 26.7 27.5	南小 中学校 3年生 なし			
			れんこんつくね	とりにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし			れんこん、たまねぎ しょうが	パンこ、さとう かたくりこ						
			いそマヨあえ	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノイック マヨネーズ					
			さといものみそしる	とうふ、みそ	わかめ		もやし、ねぶかねぎ	さといも						
5	水	☐	こくとういりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ こくとう	ショートニング	644 27.3 32.9	中学校 3年生 なし			
			マカロニグラタン	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こむぎこ マカロニ	あぶら バター					
			やさいスープ	てぼうまめ ベーコン		にんじん	にんにく、セロリー たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	あぶら オリーブオイル					
			ミルク（コーヒー）					ミルク (アレルギーなし)						
6	木	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		601 27.5 26.0	世界の果て まで 行って給食 in 韓国 			
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう						
			こんさいのきんぴら			にんじん	れんこん、こんにゃく しいたけ	さとう	ごまあぶら					
			だまこじる	とりにく		こまつな	ごぼう、だいこん ねぶかねぎ	だまこもち (こめ)						
7	金	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		613 23.5 30.9	南小 支援級 なし			
			ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ みずあめ、さとう	あぶら					
			ナムル			にんじん、こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら、ごま					
			キムチスープ	みそ、とうにゅう にくだんご (とりにく、ぶたにく、だいず)	こんぶ	にんじん、にら はねぎ	にんにく、しょうが はくさい、えのきたけ だいこん	さとう	ごまあぶら					
10	月	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		624 30.5 30.1	南小 支援級 なし			
			おやこに	たまご、とりにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ、グリルピーズ	さとう						
			わかさぎフライ	(だいず)	わかさぎ あおさ おきあみ			こめこ こむぎこ	あぶら					
			わかめいりツナあえ	まぐろ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら					
11	火		建国記念の日											
12	水	☐	チョコカール	たまご (だいず)	にゅうせいふん だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング チョコレートシート	613 24.8 37.7	バレンタイン 献立 HAPPY VALENTINE'S DAY♥			
			ハートがたハンバーグ	とりにく、ぶたにく (だいず)			たまねぎ	こむぎこ						
			フレンチサラダ	まぐろ		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら					
13	木	☐	コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん		コーン、たまねぎ	こむぎこ	バター、あぶら	597 23.2 25.0	中学校 なし		
			むぎごはん					こめ、むぎ						
			すぶた	ぶたにく		にんじん、キーマン ピーマン	にんにく、しょうが たけのこ、たまねぎ	かたくりこ さとう	あぶら					
			にらたまスープ	たまご、とうふ		にら	もやし	かたくりこ	ごまあぶら					
南小6-3 リクエスト			あまなつゼリー				あまなつかじゅう	さとう みずあめ						
月に1度、お茶を使用した給食を取り入れていきます！お茶を食べちゃおう！！														
14	金	☐	むぎごはん					こめ、むぎ		598 25.8 31.6	お茶給食 			
			ホキのおちゃパンこやき	ホキ			おちゃ	パンこ	ノイック マヨネーズ オリーブオイル					
			ちぐさあえ	あぶらあげ		にんじん、こまつな	しらたき、キャベツ	さとう	ごまあぶら					
			もやしのみそしる	みそ、とうふ	わかめ		もやし	じゃがいも						

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

リクエスト給食

2～3月の給食で、小学校6年生、中学校3年生のリクエスト給食を実施します

- 第1位** からあげ
- 第2位** 焼きプリンタルト
- 第3位** コーンスープ



「給食のからあげ」レシピ

(40g×5個分)

- ・鶏肉 200g
- ・にんにく 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ3
- ・しょうが 小さじ1/2
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1

- ①おろしたにんにく、しょうが、調味料で鶏肉に下味をつける(30分～)
- ②片栗粉につけて170℃～180℃で6分程度油で揚げる。



* 2月の献立表 *



今月の食育目標：バランスよく食べよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
17	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		634 24.2 31.5		
			バターチキンカレー	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	はちみつ	バター あぶら			
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも さとう	ソイグ マヨネーズ			
			いちご				いちご					
18	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		603 24.5 31.7		
			とりにくのからあげ	とりにく			にんにく、しょうが	かたくりこ	あぶら			
			ごまあえ			こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
			とうふのみそしる	とうふ、みそ			しめじ、たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも				
19	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		548 25.1 23.8	北小 6年生 なし	
			てづくりシューマイ	ぶたにく			たまねぎ、しょうが	さとう かたくりこ シューマイのかわ	ごまあぶら			
			ちゅうかサラダ	ハム		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら ごま			
			はるさめスープ	とりにく、とうふ		にんじん	はくさい、しょうが たまねぎ、しいたけ	はるさめ	ごまあぶら			
ふじっぴー給食の日「静岡県の食材のよさを知ろう！」～市内小中・特別支援学校で統一の献立を実施します～												
20	木	☺	ゆうきさいばいのごはん					こめ	圃場で栽培したお米と さつまいもを提供していただきま	598 29.8 21.8	ふじっぴー 給食の日 オーガニック 給食 	
			かつおのごまみそがらめ	かつお、みそ				さとう、さつまいも かたくりこ	あぶら、ごま			
			チンゲンサイのいそかあえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ		ごまあぶら			
			レタスのかきたまじる	たまご、とうふ			しいたけ、たまねぎ、レタス	かたくりこ				
			みかん				みかん					
21	金	☺	フレンチトースト	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	バター ショートニング	625 24.1 26.3	北小 なし	
			ふゆやさいポトフ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	にんにく、しょうが セロリー、たまねぎ、かぶ	じゃがいも	あぶら			
			フルーツポンチ				みかん、パイナップル ぶどうかじゅう	さとう、砂糖 しらたまだんご				
*****振替休日*****												
25	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		575 21.4 27.8	ふるさと 給食の日 	
			のり		のり							
			ふじさんコロッケ	ぶたにく、とりにく (だいた)			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	あぶら			
			おかかチーズあえ	かつおぶし	チーズ	こまつな	はくさい、もやし		ごまあぶら			
だいこんのみそしる	みそ、なると とうふ、あぶらあげ			だいこん ねぶかねぎ	さといも							
26	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		579 30.9 23.9		
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	にんにく、しょうが ねぶかねぎ、たけのこ	さとう かたくりこ	ごまあぶら			
			ワントンスープ	ぶたにく(だいた)		こまつな、にんじん	もやし、しいたけ	ワントンのかわ こむぎこ	ごまあぶら			
			サイダーゼリー					砂糖 さとう ゼリーのもと				
27	木	☺	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			さとう こむぎこ	あぶら ショートニング	602 26.4 35.1		
			ポークビーンズシチュー	ぶたにく てぼうまめ ベーコン	なまクリーム チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら			
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
28	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		627 29.7 26.4	快眠献立 	
			くろはんぺんフライ	くろはんぺん(だいた)				おちゃ	こむぎこ パンこ			あぶら
			にこみおでん	ちくわ、なまあげ ぶたにく、なると あげボール(だいた)			だいこん、こんにゃく	さとう さといも				
			なっとうあえ	なっとう かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん		さとう				

※献立内容は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています加工品(ゼリー・缶詰・ジャム等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。