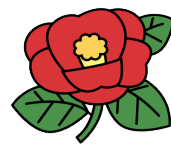




* 2月の献立表 *



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			
			ワンタンスープ	ぶたにく(だいた)		こまつな、にんじん	もやし、しいたけ	ワンタンのかわ 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。