



2月予定献立表

食品群	体内での働き
あか	主に血や肉となり体をつくる
き	エネルギーとなり体を動かす
みどり	体の調子を整える

給食目標：健康な食生活について考えよう

	月	火	水	木	金
こんだて				1 牛乳 もちきびご飯 梅肉あえ ソーメン汁 パパイヤチャンプルー	2 節分(せつぶん) 牛乳 恵方巻き マグロカツ みそ汁 節分豆
あか				牛乳 ぶた肉 ポーク とうふ かまぼこ みそ 花かつお	牛乳 節分豆 卵 のり まぐろ
き				精白米 もちきび サラダ油	精白米 さとう 小麦粉 パン粉 ごま サラダ油
みどり				玉ねぎ 人参 キャベツ たら 大根 もやし 菜っ葉	人参 きゅうり たくあん レンコン キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 えのき
こんだて	5 振替休	6 牛乳 スパゲティーミートソース 野菜スープ 果物	7 牛乳 セルフおにぎり ひじききんぴら 沖縄風みそ汁	8 牛乳 メキシカンライス ちんげん菜卵スープ おかしな目玉焼き	9 牛乳 ごはん チキン照り焼き 三色きんぴら みそ汁
あか				牛乳 ウインナー 卵 豆腐	牛乳 とり肉 油揚げ 花かつお みそ
き				精白米 さとう サラダ油 マーガリン	精白米 さとう サラダ油 ごま ごま油
みどり				玉ねぎ 人参 ピーマン ちんげん菜 にんにく もも缶	ごぼう 人参 大根 山東菜 にんにく しょうが
こんだて	12 建国記念の日 振替休日	13 牛乳 みそラーメン やき餃子 くだもの	14 牛乳 オムライス こぶサラダ ゆしとうふ ガトーショコラ	15 牛乳 揚げパン 野菜スープ グラタン	16 牛乳 ごはん 肉じゃが 納豆 みそ汁
あか				牛乳 とり肉 シーチキン きな粉	牛乳 豚肉 刻み揚げ 納豆
き				コッペパン じゃが芋 ドレッシング	精白米 押し麦 じゃが芋 サラダ油
みどり				玉ねぎ 人参 ごぼう コーン あお豆	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん 大根 小松菜
こんだて	19 牛乳 もずくどん みそ汁 かきあげ	20 牛乳 あんかけうどん 山吹和え ミルクもち	21 牛乳 ホットドッグ 豆サラダ ココロスープ	22 牛乳 もちきびごはん いわし生姜煮 大根炒め なめこ汁	23 天皇誕生日
あか	ぶた・とりひき肉 もずく わかめ 花かつお 豆腐	鶏肉 卵 わかめ 花かつお きな粉	牛乳 鶏肉	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 花かつお みそ	
き	精白米 押し麦 春雨 サラダ油 砂糖 でんぷん	うどん タピオカ ごま油 サラダ油	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ パスタ ドレッシング オリーブ油	精白米 もちきび サラダ油	
みどり	玉ねぎ 人参 小松菜 しょうが にんにく しめじ コーン ごぼう	玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ ほうれん草 きゅうり しめじ 白菜	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ レタス ブロッコリー カリフラワー インゲン コーン	大根 人参 小松菜 白ねぎ なめこ しいたけ	
こんだて	26 牛乳 ご飯 チキン南蛮 (タルタルソース) 生野菜 中華スープ	27 牛乳 汁そば たくあんサラダ 黒糖蒸しパン	28 牛乳 ナンピザ シャキシャキサラダ ポタージュスープ	29 牛乳 カレーライス ゆで卵 フルーツヨーグルト	
あか	牛乳 とり肉 卵 油揚げ 花かつお みそ	牛乳 ぶた肉 豚骨 とりから かまぼこ 花かつお 黒糖	牛乳 ウインナー ベーコン シーチキン チーズ	牛乳 ぶた肉 卵	
き	精白米 小麦粉 でん粉 マヨネーズ 砂糖 サラダ油	八重山そば 砂糖 サラダ油 小麦粉	ナンじゃが芋 クルトン マヨネーズ ドレッシング	精白米 押し麦 じゃが芋 砂糖 サラダ油 ヨーグルト	
みどり	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 レタス ピクルス 白菜 えのき	ねぎ しょうが 人参 たくあん	玉ねぎ 人参 トマト 大根 きゅうり ピーマン かぼちゃ コーン レーズン	玉ねぎ 人参 にんにく りんご	