

# 2月 給食献立予定表



給食目標

大豆を食べよう。

イラストは、その日の白根産です★

2024年2月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分-(kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1日 (木)	ごはん	こめ						(小) 577 (中) 782 2.0	
	はくさいのみそしる	さといも		なまあげ うちまめ みそ		はくさい ねぎ			
	とりにくのたつたあげ	でんぷん	あぶら	とりにく		しょうが			
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【せつぶんこんだて】 いわしやだいずをたべて、ことし、げんきにすごせるようにねがきましょう！									
2日 (金)	ごはん	こめ						(小) 628 (中) 793 1.9	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	いわし					
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		
	こくとうだいず	さとう こむぎこ	あぶら	だいず	かんでん				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
5日 (月)	ごはん	こめ						(小) 551 (中) 785 2.3	第一中なし
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	ひじきのつくだに	さとう		ツナ	ひじき				
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
パンにおこのみで、ウィンナーやサラダをはさんでたべましょう！									
6日 (火)	せわりりコッペパン☆	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう			(小) 627 (中) 787 3.7	
	あさりいりやさいスープ			あさり ベーコン いんげんまめ		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー		
	ウィンナーのケチャップソース	さとう		ウィンナー					
	ダブルポテトサラダ	さつまいも じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ	ローズハム	ヨーグルト		きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日 (水)	ごはん	こめ						(小) 616 (中) 753 2.8	  
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		チンゲンサイ にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ たけのこ		
	ぎょうざ小2こ中3こ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく だいず とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが		
	ごまいきりほしだいこのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	だいこん きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8日 (木)	ごはん	こめ						(小) 648 (中) 776 3.4	
	もずくのみそしる			なまあげ みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ		
	チキンたれかつ	さとう パンこ	あぶら	とりにく					
	いりおから	しらたき さとう	あぶら	おから ぶたにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【大鷲小学校のリクエスト給食】 冬もポカポカ あったかごはん									
9日 (金)	まいたけごはん	こめ さとう		とりにく		にんじん	ごぼう まいたけ	(小) 587 (中) 751 2.9	 
	しょうがたっぷり はるさめスープ	はるさめ でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ たけのこ しょうが		
	さといもコロック	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	さといも あぶら	とりにく			たまねぎ		
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい きゅうり		
	ルレクチェゼリー☆	さとう					ようなし		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
13日 (火)	むぎごはん	こめ むぎ						(小) 714 (中) 854 1.8	  
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく ぎゅうにく だいず		にんじん	たまねぎ にんにく トマト グリンピース		
	ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん パイン もも いちご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14日 (水)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		だいこんな ひろしまな きょうな		(小) 676 (中) 774 3.1	
	たまご豆腐やさいの とろみスープ	さといも でんぷん		たまご とうふ		にんじん	だいこん しいたけ しめじ ねぎ しょうが		
	ハートのコロック	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく			たまねぎ		
	ひじきサラダ		あぶら		ひじき		コーン キャベツ きゅうり		
	ハートのチョコプリン☆	さとう でんぷん		とりにゅう					
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 - (kcal) 塩分 (g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
15日 (木)	ごはん	こめ						(小) 566 (中) 731 2.9	
	スキーじる	さつまいも つきこんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん しいたけ		
	さけのしおやき			さけ					
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	キャベツ		
	(中) チーズ ぎゅうにゅう				チーズ ぎゅうにゅう				
<b>【臼井小学校のリクエスト給食】 冬のほかほかランチ</b>									
16日 (金)	ごはん	こめ						(小) 641 (中) 778 2.3	
	きのこたっぷりとしじる	つきこんにゃく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ まいたけ しめじ		
	ホイコーロー	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ		ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ		
	コーンとこまつなのあえもの					こまつな	もやし コーン		
	コーヒーぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう				
<b>【食育の日 ～ラッキーにんじんデー～】 おでんの中に、★の形のにんじんが入っています！</b>									
19日 (月)	ごはん	こめ						(小) 630 (中) 766 3.2	北中2年なし  
	みそおでん	さといも さとう こんにゃく		うすらのたまご がんもどき ちくわ なまあげ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん		
	さけとアーモンドのそぼろ	さとう	アーモンド	さけ			しょうが グリンピース		
	しおもみ				くきわかめ		キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (火)	こめこめん☆	こめこ こむぎこ でんぶん						(小) 669 (中) 815 2.8	北中2年なし  
	わふうじる			ぶたにく なんと あぶらあげ	わかめ	にんじん	なめこ しめじ ねぎ		
	とりにくとさつまいもの ごまがらめ	さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	とりにく			しょうが		
	こくさんオレンジ						オレンジ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
21日 (水)	ごはん	こめ						(小) 602 (中) 760 3.0	北中2年なし  
	ワンタンスープ	ワンタン		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ だけのこ		
	ササミチーズフライ	パンこ さとう	あぶら	とりにく	チーズ		しょうが にんにく		
	いかときゅうりのあますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり かぶ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22日 (木)	ごはん	こめ						(小) 669 (中) 801 2.4	根岸小2年なし 北中2年なし  
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ		
	さばのごまあげ	でんぶん	ごま あぶら	さば			しょうが		
	ごもくまめ	さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (月)	ごはん	こめ						(小) 573 (中) 760 2.2	
	うちまめのみそしる	じゃがいも		うちまめ なまあげ みそ			えのきたけ ねぎ		
	しししゃもフライ2こ	パンこ こむぎこ	あぶら		しししゃも				
	きゃべつのピリからづけ		ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		
	(中) りんごヨーグルト☆ ぎゅうにゅう	さとう		ゼラチン	ぎゅうにゅう	りんご			
27日 (火)	むぎいりパプリカライス	こめ むぎ	あぶら					(小) 698 (中) 832 3.3	
	ほたてとあさりの クリームソース	こめこ さとう でんぶん	ホワイトルウ あぶら	ウィンナー ほたて あさり いんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ		
	コーンとブロッコリーのサラダ		あぶら	ローズハム		ブロッコリー	コーン キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ							
28日 (水)	だいこんとなまあげのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	だいこん	(小) 600 (中) 765 2.7	
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご					
	ごまいりやさいのきんぴら	じゃがいも さとう つきこんにゃく	あぶら ごま	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	(中) ミルクデザート☆ ぎゅうにゅう	さとう			ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (木)	ごはん	こめ						(小) 652 (中) 818 1.8	
	すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぶたにく きゅうにく やきとうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ		
	ビーンズサラダ	じゃがいも	たまごぬき マヨネーズ	だいす		にんじん	きゅうり コーン		
	こくさんオレンジ						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

**\*\*\* 2月の白根産 \*\*\***

こめ	しめじ	まいたけ	こまつな	にんにく	いちご	大豆	みそ	しゅんぎく	ほうれんそう