

# 2月予定献立表

《今月のめあて》

なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう

令和4年度 2月

給食回数 19 回

桜堤調理場

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	水	ホットちゅうかつめんごみそ (ちゅうかめん・しる) ブロッコリーとキャベツのオイスターいため りんご	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ぶたがら いか ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ さとう ごまあぶら ごま ねりごま あぶら	もやし にんじん ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ りんご	<b>2月3日(金) 節分</b> 節分は季節の節を分けるという ことで、暦の上ではこの日を境 に冬から春になります。 季節が変わるこの時期は、体 調を崩しやすいので、十分な休 養と食事を心がけましょう。
2	木	あんかけチャーハン (チャーハン・あん) たまごととうふのスープ ちゅうかソテー	○	ぶたにく えび ほたてが い さつまあげ とりがら たまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ほししいたけ ブロッコリー ながねぎ にんにく しょうが しめじ こまつな たけのこ	
3	金	あわごはん まめじゃこ みそしる タンドリーチキン もやしソテー	○	だいたい かえりいほし なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりくヨーグルト ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ でんぶん あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	こまつな しょうが もやし ながねぎ たけのこ にんじん いら	
6	月	タコライス(むぎごはん・ミート・キャベツ) スライスチーズ ふゆやさいスープ りんご	○	ぶたにく チーズ とりく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ホールトマト キャベツ はくさい かぶ ブロッコリー りんご	
7	火	あんきパン (しょくパン・きなこバターあんこ) ポークンチュー ポイルやさい わふうドレッシング	○	きなこ あずき ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン バター さとう あぶら じゃがいも こむぎこ こんにやく ドレッシング	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト もやし こまつな	
8	水	ジャージャーめん(ちゅうかめん・にく) わかめスープ マーミナーチャンプルー	○	ぶたにく だいたい みそ わかめ こんぶ かつおぶし なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが いら こまつな もやし	<b>7日(火) 暗記パン</b> 給食の暗記パンは、勉強を頑 張っている人を応援するための メニューです。 炊いたあんこにきなこバター を加えて仕上げています。パン にのせて食べてください。
9	木	わらじカツどん (むぎごはん・キャベツ・わらじカツ) だいたいこんのスープにびたし	○	ぶたにく とりく かつおぶし こんぶ ちりめんじゃこ わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	キャベツ だいたいこん にんじん ホールコーン はくさい こまつな もやし	
10	金	チキンライス たまごはるさめスープ にくボールごもくいため みかん	○	とりく なまあげ たまご とりがら ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん えのきたけ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく みかん	
13	月	きびごはん みそしる さばのからあげねぎソース しのだに	ヨ	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ さば あぶらあげ ヨーグルト	こめ もちきび でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	はくさい ながねぎ たまねぎ こまつな ほししいたけ にんじん	
14	火	ごもくうどん チョコマフィン さつまあげとだいたいこんのもの いちご	○	ぶたにく えび ぶたがら ぎゅうにゅう たまご さつまあげ	うどん あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター チョコ	たけのこ はくさい にんじん ながねぎ にんにく しょうが だいたいこん こまつな いちご	<b>14日(火) チョコマフィン</b> バレンタインデーに合わせ、国 産小麦粉を使った調理場の手 作りマフィンです。
15	水	きのこごはん すましじる たつぷりやさいのメンチカツ ちゅうのうソース ひじきのあまからいため	○	こんぶ くらはんべん わかめ かつおぶし ぶたにく ひじき とりく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ こむぎこ あぶら さとう	しめじ ほししいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが	
16	木	かしわおれパン しろみさかなのフライ ポイルキャベツ あげほのスパゲッティ ポトフ	○	さわら ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう スパゲッティ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ にんにく セロリ	
17	金	にしよくだん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) みそしる チャプチェ	○	とりく だいたい たまご なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ いら にんにく	
20	月	カツカレー (あわごはん・チキンカツ・ルー) ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	とりく ぶたにく ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ パンこ あぶら さとう ドレッシング	しめじ たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン	<b>20日(月) カツカレー</b> 何事にも勝つ(カツ)の意味を 込めてのメニューです。 みんなガンバレ!
21	火	スパゲッティミートソース (スパゲッティ・ソース) じゃがいものチーズやき うどのきんぴら	○	ぶたにく だいたい チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター こんにやく ごま	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ れんこん うど	
22	水	あわごはん みそしる なまあげハンバーグ チューブケチャップ おからに	○	みそ かつおぶし こんぶ なまあげ ぶたにく おから とりく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ さといも パンこ でんぶん あぶら さとう	えのきたけ ながねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ こぼう	
24	金	ガーリックライス ふゆやさいスープ とうふときのこのキッシュ いちご	○	とりく とりがら たまご とうふ ハム チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら じゃがいも バター	にんにくにんじん パセリ はくさい かぶ たまねぎ しめじ マッシュルーム ほうれんそう いちご	<b>今月のリクエストメニュー</b> * タンドリーチキン * タコライス * ジャージャー麺 * チョコマフィン * ポトフ * チャプチェ * チキンカツ
27	月	きびごはん のりのつくだに みそしる しゃもいそべあげ いりどり	ヨ	のり あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ しゃも あおのり とりく さつまあげ ヨーグルト	こめ もちきび さとう こむぎこ あぶら さといも こんにやく	はくさい ながねぎ にんじん こぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	
28	火	ナン まめミート たまごとコーンのスープ やさいとさつまあげのソテー いちご	○	ぶたにく だいたい たまご レバーソーセージ かつおぶし こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	ナン あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく こまつな クリームコーン しめじ キャベツ もやし ながねぎ いちご	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 28.8g 脂質 22.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。