



2月予定献立表

《今月のめあて》

2月 なんでもたべて じょうぶなからだをつくろう



令和5年度 2月

給食回数 19 回

北町調理場

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 木	ごはん ぶたごぼうじる しろみぎかなとこうやどうふのあんかけ ブロッコリーソテー	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ メルルーサ こうやどうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	こまつな にんじん ごぼう ながねぎ はくさい ほししいたけ しょうが ブロッコリー たまねぎ エリンギ	2日…節分献立 節分とは、季節の節を分けるという意味で、暦の上ではこの翌日から春になります。まだまだ寒いので体調を崩さないよう、十分な食事と休養を心がけましょう。  7日…シーフードグラタン えびやほたて、ブロッコリーをホワイトソースにいちチーズをかけて焼きます。いつものグラタンより具たくさんです。 9日…ぶりのあまから揚げ 片栗粉をつけて油であげたぶりに甘辛たれをかけます。  ★うど 19日…ボイルやさい 26日…うど入りミートローフ 29日…うどとぶたにくのきんぴら さわやかな香りとシャキッとした歯ごたえが特徴です。疲れにくくするアスパラギン酸やからだの調子を整える食物繊維、カリウムを含んでいます。  ★リクエスト献立★ 6年生からもう一度食べたい給食のリクエストをいただきました。 5日… けいはん、ししゃもやき 7日… シーフードグラタン いちご 13日…ぶっかけおきなわそば 14日…ココアメロンパン 15日…マーボーどうふどん 19日…カレーライス 20日…ガーリックパン 21日…きむたくごはん さかなとチーズのあげぎょうざ 22日…サーターアングー 26日…みかんジュース 27日…ミートソーススパゲッティ じゃがいものチーズやき ほんかん 28日…さくらごはん おでん とりしちみやきなのはなとキャベツのソテー 29日…ごはん ふりかけ みそじる さわらのゆあんやき ★うどとぶたにくのきんぴら 3月にも登場しますのでお楽しみに！ 
2 金	むぎごはん てっかみそ すましじる いわしのこうみやき ごもくきんぴら	○	だいず みそ かつおぶし こんぶ いわし とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら こんにやく	だいこん たけのこ ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	
5 月	けいはん(ごはん・ぐ・スープ) ししゃもやき じゃこいりいとこんソテー	○	とりがら ぶたがら とりにく たまご ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんにやく	こねぎ にんじん ほししいたけ だいこんつぼづけ さやいんげん	
6 火	むぎごはん すましじる つくねやき にくじゃが	○	どうふ かつおぶし こんぶ とりにく ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ こまつな れんこん しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
7 水	コッペパン ピンズカレースープ ★シーフードグラタン いちご	○	レバーソーセージ しろいんげんまめ とりがら ぶたがら えび ほたて ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン じゃがいも あぶら マカロニ パター こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム ブロッコリー たまねぎ ホールコーン いちご	
8 木	さつまいもごはん すましじる とりのうめふうみやき ひじきに	○	こんぶ わかめ どうふ かつおぶし とりにく ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも ごま おふ さとう あぶら	ほうれんそう うめほし ながねぎ にんじん	
9 金	ごはん なつとう みそじる ★ぶりのあまから揚げ もやしとほうれんそうのソテー	○	なつとう あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶり ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	はくさい ながねぎ にんじん しょうが もやし ほうれんそう たまねぎ	
13 火	ぶっかけおきなわそば (めん・かけじる) チャーシュー にんじんしりしり デコボン	○	ぶたがら かつおぶし かまぼこ ぶたにく うずらたまご とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン デコボン	
14 水	ココアメロンパン とりにくのトマトにこみ こまつなスープ	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく きんときまめ かつおぶし こんぶ	パン パター さとう こむぎココア あぶら オリーブあぶら	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールマト たけのこ だいこん こまつな	
15 木	マーボーどうふどん チャブチェ デコボン	○	どうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ デコボン	
16 金	いわしのかばやきどん まめとんじる ちくわとやさしいたためもの	○	いわし ぶたにく だいず みそ かつおぶし こんぶ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう こんにやく	しょうが だいこん しめじ にんじん ながねぎ キャベツ もやし ほししいたけ にんにく	
19 月	カレーライス ★ボイルやさい ちゅうかドレッシング いよかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとうドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやしうど ホールコーン いよかん	
20 火	ガーリックパン ホワイトシチュー じゃがいもソテー いちご	○	とりにくしろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ぶたがら ベーコン	パン オリーブあぶら こむぎこ パター あぶら じゃがいも	にんにくパセリ たまねぎ はくさい にんじん ホールコーン マッシュルーム いちご	
21 水	きむたくごはん はるさめのスープ さかなとチーズのあげぎょうざ	○	ぶたにくどうふ ハム かつおぶし めかじき チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ぎょうざのかわ こむぎこ	はくさいキムチ ながねぎ だいこんつぼづけ はくさい にんじん ほうれんそう	
22 木	みそにこみうどん サーターアングー あげボールとだいこんのもの	○	とりにくみそ かつおぶし こんぶ きなこ おから ぎゅうにゅうたまご あげボール	うどん こむぎこ パター さとう あぶら	はくさい しめじ にんじん ながねぎ ほうれんそう だいこん さやいんげん しょうが	
26 月	むぎごはん たまごとほうれんそうのスープ ★うど入りミートローフにびたし	み	たまご かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ	こめ こめつぶむぎ パンこ あぶら さとう でんぶん	ほうれんそう にんじん ながねぎ うど たまねぎ しょうが はくさい こまつな みかんジュース	
27 火	ミートソーススパゲッティ じゃがいものチーズやき ほんかん	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールマト ほんかん	
28 水	さくらごはん おでん とりしちみやきな のはなとキャベツのソテー	○	くろはんべん こんぶ あげボール ちくわ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	だいこん にんじん ながねぎ キャベツ なのはなレモン	
29 木	ごはん ふりかけ みそじる さわらのゆあんやき ★うどとぶたにくのきんぴら	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり わかめ みそ こんぶ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも あぶら こんにやく ごま	こまつな たまねぎ ゆず れんこん うど にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 み…みかんジュース
月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 27.3g 脂質 22.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。