



2月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き						ひとりメモ
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂	その他			
2 (月)	背割り コッペパン	チリコンカン チーズオムレツ キャベツとハムのマリネ	豚肉 大豆 卵 チキンハム	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう チリパウダー ケチャップ ウスター・ソース チリソース 酢
3 (火)	麦ごはん	【節分】 いわしのおかか煮 たぬき汁 切干大根とごぼうのサラダ 節分豆	いわし ツナ 天ぷら かつお節 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 生姜 切干大根 こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 ごま	オリーブ油 ドレッシング 菜種油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 酒 昆布だし かつおだし
4 (水)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め♪ ひじきシーマイ2個 ワンタンスープ	豚肉 ひじき	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ 椎茸 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	菜種油	酒 しょうゆ キジブ ヨン 中華スープ 塩 こしょう
5 (木)	ごはん	さんまの甘露煮 れんこんの金平 玉ねぎのみそ汁	さんま 天ぷら 厚揚げ 米みそ	牛乳	ねぎ	玉ねぎ こんにゃく れんこん えのきたけ キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ みりん いりこだし
6 (金)	麦ごはん	県産野菜の厚焼玉子 鶏すき 野菜のごま炒め 味付け海苔	卵 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白菜 根深ねぎ コーン キャベツ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	菜種油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩 こしょう
9 (月)	キャロット パン♪	スパゲッティミートソース♪ キャベツとコーンのサラダ 卓上イレアド レッシング	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン 砂糖 スパゲッティ ドレッシング	オリーブ油 オーブン ドレッシング	ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスター・ソース
10 (火)	ごはん	肉じゃが♪ 小松菜の煮浸し みかん♪	豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ みかん	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん
12 (木)	県産小麦 食パン	鮭フライ♪ 野菜のじゃこ炒め 白菜スープ チーズ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ 白すし	人参	玉ねぎ キャベツ もやし セロリー 白菜	パン じゃが芋	菜種油	しょうゆ 塩 こしょう キジブ ヨン コソメ
13 (金)	スペイシー ライス	クリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー チョコドーナツ	えび	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン	米 コーンスター チヨコ(砂糖) ドーナツ(砂糖)	菜種油 バター 生クリーム	かー粉 塩 ワイン キジブ ヨン こしょう しょうゆ
16 (月)	ワットラス パン	【フランスの料理】 照焼チキン♪ 小松菜とワインナーのソテー コーンポタージュ♪	鶏肉 ワインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン	パン コーンスター	菜種油 バター 生クリーム	塩 こしょう コンソメ しょうゆ キジブ ヨン
17 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐♪ ぎょうざ2個♪ 春雨と野菜のさっぱり炒め♪	豚肉 豆腐 赤だしみそ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじやん 酢 こしょう
18 (水)	ごはん	【北海道の料理】 豚肉のジンギスカン風 石狩汁 北海道牛乳プリン	豚肉 鮭 米みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 プリン(砂糖)	菜種油	みりん しょうゆ 酒 ケチャップ ウスター・ソース 昆布だし
19 (木)	麦ごはん	【食育の日:みそ】 ちくわの磯辺揚げ 金平ごぼう♪ 豚汁♪	ちくわ 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 白菜 生姜	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 いりこだし
20 (金)	若布 ごはん	きつねうどん♪ 五目豆	油揚げ ちくわ 大豆	牛乳 若布 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 麦 うどん 砂糖	菜種油	しょうゆ 塩 みりん 昆布だし かつおだし
24 (火)	ピタパン	キーマカレー♪ 野菜ソテー	豚肉 大豆 チキンハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ コーン りんご キャベツ	ピタパン 小麦粉 菜種油	オリーブ油 カレー粉 ケチャップ ウスター・ソース しょうゆ	塩 こしょう ワイン キジブ ヨン ケチャップ ウスター・ソース しょうゆ
25 (水)	ごはん	さばのホイル焼き 高野豆腐の甘辛煮 もずく汁	さば みそ 豚肉 ちくわ 高野豆腐	牛乳 もずく	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 筍 えのきたけ	米 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 昆布だし かつおだし
26 (木)	キムチ ごはん♪	シーマイ2個 若布スープ♪ ムース♪	豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 白菜キムチ	米 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油 ごま油	しょうゆ 酒 みりん キジブ ヨン 塩 中華スープ
27 (金)	麦ごはん	みそおでん ひじきと大豆の炒め煮 一食アーモンド入り小魚	油揚げ 大豆 鶏肉 ちくわ 米みそ 厚揚げ うずら卵	牛乳 ひじき 小いわし	人参	枝豆 こんにゃく 大根	米 麦 砂糖 里芋 アーモンド	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 みりん 昆布だし
2月分平均栄養価		エネルギー	737kcal	たんぱく質		14.7%	脂質		26.8%
栄養基準値			820kcal	エネルギー		13~20%	脂質		20~30%

牛乳は毎日つきます。※茨田町のホームページでも献立表を公開しています。

牛乳は毎日つきます。※刈田町のホームページでも献立表や他の情報等、仕入れ状況に応じて使用食材が変更する場合があります。

小学校6年生と中学校3年生に「卒業する前にもう一度食べたい、リクエスト給食」を聞きました。特に多かった上位のメニューは2~3月の給食に登場します。献立表に「♪」をつけています。卒業までの残りわずかな給食時間を使い込んでナニラヌと嬉しいです。



	1位	2位	3位
主食(ごはん)	キムチごはん	カレー	ピビンバ
主食(パン)	メロンパン	キャロットパン	食パン+ジャム
麺類	カレーうどん	きつねうどん	スパゲッティミートソース
主菜1	豚キムチ	麻婆豆腐	肉じゃが
主菜2	照焼チキン	ぎょうざ	鮭フライ
副菜	高菜の油炒め	金平ごぼう	春雨と野菜のさっぱり炒め
汁物	コーンポタージュ	若布スープ	豚汁
デザート	ヨーグルト	チーズ	バナナ