

2月予定献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質
				たんぱく質を多く含む食品 豚肉、豆腐、赤みそ、 白みそ	無機質を多く含む食品 飲用牛乳、生わかめ、 まわかめ	炭水化物を多く含む食品 精白米、もち米、糸 こんにゃく、三温糖	脂質を多く含む食品 白いりごま、ごま 油、油	カロテンを多く含む食品 にんじん	ビタミンCを多く含む食品 刻み梅干し、玉ねぎ、 しょうが、もやし、な めこ、ねぎ	
1火	生徒考案献立 カリカリ梅ご飯	○	豚肉のしょうが焼き わかめサラダ なめこ汁							820 kcal 32.6 g
2水	揚げパン	○	ワンタンスープ レモンドレッシングサラダ 果物	うぐいすきな粉、豚 肉	飲用牛乳、生わかめ	丸パン、上白糖、ワ ンタンの皮、澱粉、 三温糖	大豆油、油	にんじん、ごま つな、ブロッコリー	しょうが、キャベ ツ、ねぎ、もやし、 だいこん、レモン、 りんご	747 kcal 25.2 g
3木	生徒考案献立 イワシのかば焼き丼 節分の行事食	○	けんちん汁 小松菜と人参のごま和え 青のりピーズ	いわし、豚肉、豆腐、 油揚げ、大豆	飲用牛乳、あおのり	精白米、麦、澱粉、三 温糖、さといも、板 こんにゃく	大豆油、白いりご ま、油、白すりごま、 練りごま	にんじん、ごま つな	しょうが、だいこ ん、ごぼう、ねぎ、 キャベツ、もやし	862 kcal 35.2 g
4金	麦ご飯	○	五目卵焼き 煮物 白菜としらすのお浸し 果物	鶏ひき肉、豆腐、た まご、さつま揚げ、 油揚げ	飲用牛乳、しらす干 し	精白米、麦、三温糖、 板こんにゃく、さとい も	油	にんじん、ごま つな、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ、 だいこん、ごぼう、 たけのこ、干し椎 茸、はくさい、えの きたけ、いちご	796 kcal 31.7 g
7月	生徒考案献立 ご飯	○	鶏の唐揚げ 豚汁 海藻サラダ オレンジゼリー	鶏肉、豚肉、豆腐、白 みそ、赤みそ	飲用牛乳、生わか め、まわかめ、粉寒 天	精白米、澱粉、じゃ がいも、板こんにゃ く、糸こんにゃく、 三温糖、上白糖	大豆油、ごま油	にんじん	にんにく、しょう が、だいこん、ごぼ う、ねぎ、キャベツ、 みかんジュース	849 kcal 32.2 g
8火	郷土料理・長崎県 長崎ちゃんぽん	○	浦上そばろ カステラ	豚肉、いか、むきえ び、なると、たまご	調理用牛乳、飲用牛 乳	冷凍ちゃんぽん麺、 三温糖、糸こんにゃ く、薄力粉、中ざら 糖	油、バター	にんじん、ごま つな、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ、 はくさい、もやし、 ごぼう	765 kcal 32.2 g
9水	生徒考案献立 親子丼	○	ハムときゅうりの胡麻和え 味噌汁	鶏肉、たまご、ボン レスハム、油揚げ、 豆腐、赤みそ、白み そ	飲用牛乳	精白米、三温糖	白すりごま、油	にんじん、糸みつ ぼ	玉ねぎ、ねぎ、干し 椎茸、キャベツ、も やし、きゅうり、は くさい、えのきたけ	803 kcal 35.8 g
10木	生徒考案献立 バターロール 3年生の給食はありません	○	鮭のムニエル さつま芋のパリパリサラダ 野菜スープ アイスボール	鮭、ベーコン	飲用牛乳	バターロールパン、 薄力粉、さつまい も、はちみつ、じゃ がいも	バター、大豆油、油	にんじん、ごま つな	きゅうり、キャベ ツ、玉ねぎ、セロリ、 エリンギ、アイス ボール	766 kcal 33.3 g
11金	建国記念の日									
14月	チョコレートミルクパン	○	キッシュ クラムチャウダー 果物	たまご、ベーコン、 あさり、むきえび	飲用牛乳、調理用牛 乳、ピザチーズ、粉 チーズ、生クリーム	ミルクパン、パール チョコ、じゃがい も、薄力粉	油、バター	ごまつな、にんじん	しめじ、玉ねぎ、 マッシュルーム、 いちご	831 kcal 30.7 g
15火	生徒考案献立 わかめご飯	○	わかさぎのフライ 和風サラダ さつま汁 いちごゼリー	炊き込みわかめ、た まご、鶏肉、白みそ、 赤みそ	飲用牛乳、わかさ ぎ、粉寒天	精白米、薄力粉、パ ン粉、三温糖、さつ まいも、上白糖	白いりごま、大豆 油、油	にんじん	キャベツ、きゅう り、ホールコーン、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、しょうが、い ちご	804 kcal 27.2 g
16水	和風スパゲティ	○	野菜のアーモンドソースサラダ チョコケーキ	ベーコン、むきえ び、たまご	刻みのり、飲用牛乳	スパゲッティ、三温 糖、澱粉、パール チョコ、チョコチッ プ、上白糖、薄力粉	油、バター、アー モンド粉、無塩バタ ー	赤ピーマン、ごま つな、にんじん	玉ねぎ、えのきた け、しめじ、キャベ ツ、もやし	892 kcal 31.3 g
17木	七穀ご飯	○	いかの照り焼き のっぺい汁 ひじきの白和え 果物	いか、豚肉、豆腐	飲用牛乳、干ひじ き	精白米、七穀、板こ んにゃく、さとい も、澱粉、さつまい も、三温糖	油、練りごま	にんじん、ごま つな	しょうが、だいこ ん、ごぼう、ねぎ、 干し椎茸、しめじ、 はるみ	756 kcal 36.0 g
18金	受験応援献立 カツカレー	○	イタリアンドレッシングサラダ 果物	鶏肉、豚肉、たまご	ミックスチーズ、飲 用牛乳	精白米、麦、じゃが いも、薄力粉、パン 粉、三温糖	油、バター、大豆油	にんじん、赤ピー マン	にんにく、しょう が、玉ねぎ、キャベ ツ、きゅうり、ホ ールコーン、いよか ん	889 kcal 30.7 g
21月	ガパオライス 3年生の給食はありません	○	センミーパット（焼きビーフン） オニオンスープ	鶏ひき肉、ベーコン	飲用牛乳	精白米、三温糖、澱 粉、ビーフン	油、ごま油、バタ ー	にんじん、ピーマ ン、赤ピーマン、ご まつな	にんにく、しょう が、玉ねぎ、たけの こ、エリンギ、キャ ベツ、セロリ、しめ じ	818 kcal 27.9 g
22火	麦ご飯+のり佃煮	○	しんじょの袋煮 根菜汁 果物	油揚げ、すけとうだ ら、えびすり身、た まご、豆乳、白みそ、 赤みそ	焼きのり、飲用牛 乳、干ひじき、生わ かめ	精白米、三温糖、な がいの、澱粉、スパ ゲッティ、板こんに ゃく		にんじん	しょうが、グリーン ピース、だいこん、 ごぼう、れんこん、 はくさい、ねぎ、テ コボン	812 kcal 34.3 g
23水	天皇誕生日									
24木	ご飯	○	鯖の味噌煮 高野豆腐の煮物 切り干し大根の和え物	赤みそ、さば、鶏肉、 高野豆腐	飲用牛乳	精白米、三温糖、板 こんにゃく、さとい も	油	にんじん、さやい んげん、ごまつな	しょうが、ごぼ う、しめじ、えの きたけ、もやし、切 干大根	827 kcal 36.1 g
25金	鶏だし野菜あんかけうどん	○	じゃがいものハニーサラダ 小松菜の蒸しパン	鶏肉、豆乳、たまご	生わかめ、飲用牛 乳、調理用牛乳	冷凍うどん、澱粉、 じゃがいも、はちみ つ、薄力粉、三温糖	油、大豆油、バタ ー	にんじん、ごま つな	しょうが、玉ねぎ、 キャベツ、エリン ギ、ねぎ、きゅうり	816 kcal 28.6 g
28月	ゆかりご飯	○	ししゃものパン粉焼き 鶏ごぼう汁 磯の香あえ 果物	鶏肉、豆腐、白みそ、 赤みそ	飲用牛乳、ししゃ も、あおのり、刻み のり	精白米、押し麦、ソ フトパン粉、さとい も、板こんにゃく、 三温糖	マヨネーズ	ゆかり、にんじん、 ごまつな	ごぼう、玉ねぎ、干 し椎茸、ねぎ、もや し、清見オレンジ	835 kcal 32.2 g

※材料仕入れの都合により献立名、献立食材を変更する場合がございます。ご了承下さい。
◆学納金（給食費・教材費・PTA会費）の引落しが、2月7日（月）にあります。