

# 2月

# 献立表

日	献立	小学校	中学校	おもなざいりょう			給食が やすみの 学校	
		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
		脂肪 塩分	脂肪 塩分	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品		
1月	牛乳 こまつなごはん ササミフライ キャベツ 実だくさん汁	743 29.9 21.1 3.1	839 34.4 23.8 3.6	とり肉 牛乳 たまご みそ	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ だいこん	ごはん 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	
2火	牛乳 エッグサンド (食パン たまご じゃがいも) ポトフ くだもの	*	760 23.3 23.3 3.6	たまご 牛乳 ハム ウインナー	にんじん くだもの	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	食パン 油 三温糖 じゃがいも	小学校 中3年
3水	牛乳 ゆかりごはん 小いわしフライ おひたし ざくざく 節分豆	612 21.7 16.9 3.3	744 25.5 20 4	いわし 牛乳 かつおぶし 大豆	にんじん こまつな しそ葉	はくさい だいこん	ごはん 油 さといも	
4木	牛乳 しょうゆラーメン しそ巻き棒ギョウザ からしあえ	615 25.3 16.5 2.9	721 29.5 18.6 3.1	ぶた肉 牛乳 なると	ほうれんそう こまつな にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	中華めん 油 小麦粉 ごま油	
5金	牛乳 ごはん 厚焼きたまご いそ和え おでん	604 23.6 15.6 2.7	721 27.4 17 3.2	たまご 牛乳 ちくわ のり さつまあげ がんもどき	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん	ごはん 三温糖 さといも こんにゃく	
8月	牛乳 ごはん 豚からあげの大豆ソースかけ ミズナのおかか和え 根菜汁	602 24.8 15.7 2.6	760 36.5 18.3 2.9	ぶた肉 牛乳 大豆 かつおぶし あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ	ねぎ みずな れんこん ごぼう	ごはん ごま かたくり粉 油 三温糖 しらたき	
9火	牛乳 コッペパン イチゴジャム 冬野菜シチュウ イタリアンサラダ くだもの	619 19.9 20.3 2.1	760 23.3 23.3 2.9	とり肉 牛乳 ベーコン スキムミルク	にんじん とうもろこし くだもの	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	コッペパン 油 じゃがいも バター オリーブ油	
10水	牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き こんぶサラダ とん汁	646 28.3 19.1 2.4	783 33.5 23.4 2.8	さけ 牛乳 みそ こんぶ ハム ぶた肉	しゅんぎく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	まいたけ えのきだけ だいこん キャベツ	ごはん 油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	
12金	牛乳 ビビンバ 切り干し大根ナムル わかめスープ	621 24.1 14.7 2.6	741 32.1 17.8 3.4	ぶた肉 牛乳 みそ わかめ まぐろ缶 たまご とうふ	こまつな にんじん 赤ピーマン	ぜんまい もやし だいこん	ごはん ごま油 三温糖 みずあめ きび砂糖 かたくり粉	
15月	牛乳 ごはん 味つけのり 生揚げと大根のオイスターソース煮 アーモンド和え	607 22 17.4 2.2	745 26.7 23.8 2.8	うすら卵 牛乳 生揚げ のり がんもどき	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	だいこん もやし きくらげ	ごはん アーモンド 三温糖 油	
16火	牛乳 アップルパン とりの唐揚げ 冬野菜のサラダ ミネストローネ 手作りゼリー	*	914 38.7 28.5 2.4	とり肉 牛乳 ベーコン	にんじん トマト ドライアップル	はくさい きゅうり たまねぎ	パン 油 片栗粉 バター じゃがいも 三温糖	小学校
17水	牛乳 ごはん いかのかりんとがらめ うの花 みそ汁	639 25.2 17.7 2.4	772 29 21.6 2.7	いか 牛乳 おから わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん アーモンド 三温糖 油 片栗粉	
18木	牛乳 麻婆めん だいこんサラダ くだもの	636 26.1 17 3	740 34 22.9 3.5	ぶた肉 牛乳 みそ かまぼこ	にんじん	たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	中華めん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	
19金	牛乳 ごはん なつとう(じゃこ ねぎ チーズ) うち豆入り切り昆布炒め たら汁	662 31.3 18.7 2.2	787 37.7 21.5 2.8	たら 牛乳 とうふ ちりめんじゃこ なつとう チーズ さつまあげ こんぶ	にんじん	えのきだけ はくさい ごぼう	ごはん 油 三温糖 しらたき	
22月	牛乳 ひじきごはん わかさぎのピリ辛揚げ ゴマ和え 具だくさん汁	630 21.9 17.6 3.2	800 28 21.2 4.1	あぶらあげ みそ わかさぎ	にんじん ほうれんそう えだまめ ごぼう	だいこん ねぎ もやし	ごはん 油 三温糖 ごま かたくり粉 じゃがいも	
23火	アーモンド揚げパン フレンチサラダ チンゲンサイスープ くだもの	611 24 23.4 2	738 29.6 27.7 2.8	ぶた肉 牛乳 とうふ チーズ ハム	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ キャベツ みかん	コッペパン 油 三温糖 アーモンド はるさめ	
24水	牛乳 ごはん 小エビ入りかき揚げ キャベツとたくあんのあえもの だまこ汁	682 18.7 20.9 2.4	881 21.1 31.5 2.7	こうなご 牛乳 とり肉 ひじき みそ ほしエビ	しゅんぎく にんじん こまつな しいたけ ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん	ごはん 油 小麦粉 だまこもち	
25木	牛乳 けんちんめん キャベツのかおり和え 手作りゆべし	760 26.7 22.3 2.3	943 32.9 25.6 2.7	とり肉 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう はくさい だいこん	しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 油 小麦粉 くるみ 中双糖 けし	
26金	牛乳 ポークカレー かいそうサラダ 福神漬け くだもの	744 28.7 19.6 3.3	878 32.9 22.1 3.7	ぶた肉 牛乳 まぐろ缶 スキムミルク チーズ かいそう	にんじん グリーンピース くだもの	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん	ごはん 油 じゃがいも ごま油 三温糖	
29月	牛乳 ごはん 焼き魚(塩マス) キャベツとコーンのおひたし かす汁	606 30.1 15.1 2.7	735 36.7 17 3.2	マス 牛乳 さけ あぶらあげ みそ	にんじん	だいこん ねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん こんにゃく さといも	

## 2月の地場産品

だいこん キャベツ 長ねぎ はくさい じゃがいも りんご みそ 納豆

◆材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
 ◇毎月19日は食育の日です。喜多方市では**だいすき！喜多方の日**として、その前後は、喜多方市全域で「会津の郷土料理」や「地場産物を使った献立」を実施します。  
 ◆毎月8日の「よい歯の日」前後は喜多方市全域でカミカミ料理を取り入れた「サンマルちゃん献立」を実施しています。



毎月8日はよい歯の日  
『みんなでカミング30』

◇喜多方市の学校給食食材は放射性物質を測定し、新基準値を下回っている食材を使用しています。

---