

目標 *食べ物と健康について考えよう *食べ物を大切にしよう

Table with columns: 日曜 (Day/Week), 献立 (Menu), ワンポイント (Key Point), and 塩分 (g) (Salt Content). Rows include items like ハヤシライス, ご飯, カレーうどん, コッペパン, マーボー豆腐井, わかめご飯, ご飯, ビビンバ井, ご飯, ピリ辛焼肉井, あげパン, けんちんうどん, 赤飯, ご飯, ポークカレー.

都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

2月 給食献立材料表 (予定)

| 日 | 曜 | 主食 | 飲物 | おかず(主菜・副菜) |
|----|---|-------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 木 | ハヤシライス(米・麦・にんにく・じゃが芋・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマト・油・ハヤシルウ) | 牛乳 | 海草と大豆のサラダ(鶏卵・ツナフレーク・大豆・海草) タマゴプリン(鶏卵・牛乳・砂糖) |
| 2 | 金 | ご飯(米) | 牛乳 | 根菜入りいわしフライ(いわし・ごぼう・鶏肉・玉ねぎ・れんこん・小麦粉・人参・パン粉・油) れんこんサラダ(れんこん・焼きちくわ・小松菜・大豆) だまご餅汁(大根・人参・豚肉・油・しらたき・しめじ・長ねぎ・うるち米) 福豆 |
| 6 | 火 | ご飯(米) | 牛乳 | 鶏ささみのレモンしょうゆかけ(鶏肉・でん粉・レモン・油・砂糖) ひじきのごまヨサラダ(ひじき・小松菜・人参・ベーコン・ごま・砂糖) すいとん汁(すいとん・大根・こんにゃく・ごぼう・人参・鶏肉・油揚げ・長ねぎ) |
| 7 | 水 | カレーうどん(ソフトメン・鶏肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・小松菜・カレールウ) | 牛乳 | コーンサラダ(とうもろこし・にんじん・きゅうり・キャベツ) みかん |
| 8 | 木 | コッペンパン(小麦粉) | 牛乳 | コロッケ(じゃが芋・玉ねぎ・砂糖・油・パン粉・小麦粉) ペンネソテー(マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく・バジル・オリーブオイル) コーンスープ(とうもろこし・パセリ・牛乳・スキムミルク・バター) |
| 9 | 金 | ご飯(米) | 牛乳 | ハンバーグ デミグラスソース(玉ねぎ・マッシュルーム・鶏肉・パン粉) ごぼうサラダ(ごぼう・焼きちくわ・とうもろこし・きゅうり・ごま) いわしのつみれ汁(いわし・すけそうだら・豆腐・大根・人参・小松菜・長ねぎ) |
| 10 | 土 | マーボー豆腐丼(米・麦・豆腐・豚肉・にら・人参・玉ねぎ・みそ・しょうが・油・ごま油・でん粉・砂糖) | 牛乳 | 春雨サラダ(春雨・ベーコン・きゅうり・キャベツ・ごま油・砂糖) 卵スープ(鶏卵・小松菜・人参・とうもろこし・でん粉) |
| 13 | 火 | わかめご飯(米・わかめ・麦) | 牛乳 | タコメンチ(すけそうだら・キャベツ・たこ・でん粉・パン粉・油) カミカミサラダ(切干大根・とうもろこし・小松菜・鶏肉・ごま油・砂糖) 打ち豆のみそ汁(大豆・大根・人参・長ねぎ・油揚げ・みそ) |
| 14 | 水 | ご飯(米) | 牛乳 | 鶏肉の香味焼き(鶏肉・にんにく・しょうが・長ねぎ・ごま・ごま油) スパゲティサラダ(スパゲティ・きゅうり・人参・とうもろこし・ベーコン) 水ぎょうぎスープ(人参・チンゲン菜・なると・長ねぎ・ごま油・キャベツ・玉ねぎ・しょうが・砂糖) チョコプリン(砂糖・カカオ) |
| 15 | 木 | ビビンバ丼(米・麦・豚肉・にら・もやし・切干大根・しょうが・にんにく・白菜キムチ・油・砂糖・ごま油・ごま) | 牛乳 | メンマの中華和え(メンマ・キャベツ・人参・ごま・ごま油) わかめスープ(わかめ・液卵・長ねぎ・ごま) |
| 16 | 金 | ご飯(米) | 牛乳 | 鮭のみそマヨネーズ焼き(鮭) 昆布の煮物(昆布・人参・しらたき・さつま揚げ・砂糖・油) 豚汁(豚肉・人参・大根・ごぼう・豆腐・油揚げ・長ねぎ・油・みそ) |
| 19 | 月 | ピリ辛焼肉丼(米・麦・豚肉・油・玉ねぎ・にら・砂糖・ごま油・にんにく・しょうが・長ねぎ・ごま) | 牛乳 | マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・とうもろこし) 春雨スープ(春雨・なると・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・ごま油) |
| 20 | 火 | あげパン(小麦粉・砂糖・油) | 牛乳 | ブロッコリーとコーンのサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし) クリームシチュー(玉ねぎ・鶏肉・じゃがいも・人参・白菜・しめじ・油・牛乳) いちご |
| 21 | 水 | けんちんうどん(ソフトメン・鶏肉・油・さといも・白菜・小松菜・人参・大根・ごぼう・長ねぎ) | 牛乳 | かきあげ(玉ねぎ・人参・春菊・小麦粉・油) おかか和え(ほうれん草・もやし・かつお節) |
| 22 | 木 | 赤飯(もち米・米・ごま・黒米) | 牛乳 | 西京漬け焼き(ホキ・みそ・砂糖) もやしとキャベツあえ(もやし・キャベツ・かまぼこ・ごま) すまし汁(ふ・長ねぎ・豆腐・えのきだけ) お祝いデザート(豆乳・砂糖・いちご) |
| 26 | 月 | ご飯(米) | 牛乳 | 鶏のからあげ(鶏肉・にんにく・しょうが・でん粉・油) ポテトサラダ(じゃが芋・きゅうり・ハム) ワンタンスープ(小麦粉・キャベツ・魚肉すり身・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・えのきだけ・長ねぎ) |
| 27 | 火 | ご飯(米) | 牛乳 | 肉じゃが(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・枝豆・白滝・砂糖・油) ピリ辛サラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ブロッコリー・とうもろこし・砂糖・ごま油・にんにく・ごま) もずくのみそ汁(もずく・豆腐・玉ねぎ・えのきだけ・みそ) |
| 29 | 木 | ポークカレー(米・麦・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・にんにく・カレールウ・油) | 牛乳 | ひよこ豆とツナのサラダ(ひよこ豆・ツナフレーク・いんげん・キャベツ) 福神漬け ヨーグルト |