

# 2月献立予定表



日 (曜)	献立名			食品名						エネルギー (kcal)		献立のねらい
				主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品		小学校	中学校	
	主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC			
1 (木)	ミルクパン 		ビーフシチュー キャロットサラダ りんご	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	牛肉 ツナ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	にんにく セロリ たまねぎ ビーツ エリンギ りんご	612	768	かぜに負けない 食事
2 (金)	鬼退治ごはん		いわしのかば焼き風 菜花のごまドレッシングあえ 白菜のみそ汁	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	大豆 いわし ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	菜花 にんじん ねぎ	しょうが コーン もやし えのき 白菜 たまねぎ	665	835	節分の献立
5 (月)	発芽玄米ごはん		さばのみそだれかけ 食べて菜のごまあえ ひじきと厚揚げの煮物	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく	ごま 油	さば みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳 ちりめん ひじき	食べて菜 にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 白菜	728	878	青魚の栄養
6 (火)	☆ 東中学校 希望献立 ☆											
	ごはん 味付けのり		鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかかあえ ふしめん汁	米 はちみつ ふしめん	油 ごま	鶏肉 ハム かつお節 油揚げ	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン 大根 たまねぎ	625	773	香川県産のり
7 (水)	白菜うどん 黒糖ビーンズ(小・中)		かぼちゃのかのご揚げ 切干大根とツナの和え物	うどん 砂糖 パン粉	油 ごま	豚肉 ツナ 黒糖ビーンズ	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ 小松菜 チンゲンサイ	にんにく たまねぎ 白菜 切干大根 きゅうり	627	761	旬の食材 白菜
8 (木)	カミカミデー コッペパン 		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 かみかみサラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮 いちご	コッペパン じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 ごま バター ごま油 アーモンド	あさり うずら卵 ベーコン さきいか ハム	牛乳 生クリーム かえり	にんじん チンゲンサイ	エリンギ たまねぎ コーン ごぼう きゅうり いちご	648	822	いちごの生産
9 (金)	ほたてごはん		わかさぎのから揚げ ほうれん草とコーンの和えもの じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ	米 麦 でんぶん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	ほたて 油揚げ みそ	牛乳 わかさぎ わかめ キャンディチーズ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが しいたけ 枝豆 キャベツ コーン たまねぎ	612	756	北海道の料理
12 (月)	振替休日											
13 (火)	☆ 南中学校 希望献立 ☆											
	黒糖パン 		鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ABCスープ ヨーグルト	コッペパン 砂糖 上新粉 でんぶん じゃがいも マカロニ	油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん パセリ	しょうが にんにく キャベツ 大根 たまねぎ セロリ	656	837	海藻の栄養
14 (水)	麦ごはん ふりかけ(小・中)		ししゃものごま揚げ 百花の雪花煮 豚汁	米 麦 天ぷら粉 こんにゃく	ごま ごま油 油	豆腐 てんぷら 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ししゃも	百花 にんじん ねぎ	大根 ごぼう たまねぎ もやし	654	800	郷土料理 百花の雪花煮
15 (木)	小型コッペパン		ブロッコリーのスパイスマトベンネ 五目サラダ ココアビーンズ	コッペパン パンネ 砂糖 でんぶん	油 エッグフリーマヨネーズ ごま	豚肉 ベーコン ちくわ 大豆	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん 小松菜	たまねぎ 枝豆 エリンギ しめじ にんにく れんこん	625	812	旬の食材 ブロッコリー
16 (金)	☆ シェフズランチ ☆											
	鶏の混ぜごはん		鯛の漬け焼きゆずみそぞえ 切干大根のピリ辛和え しらすと大根のみそ汁	米 こんにゃく 砂糖 希少糖	ごま油 ごま	鶏肉 ちくわ たい みそ 油揚げ	牛乳 昆布佃煮 わかめ かま揚げしらす	にんじん ほうれんそう	ごぼう しめじ ゆず 切干大根 白菜 白ねぎ しょうが 大根	594	733	魚をおいしく 食べよう
19 (月)	食育の日 丸亀の日 ダイシモチごはん		さばの香味焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え 冬の月菜汁	米 ダイシモチ麦 白玉団子	ごま	さば 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ チンゲンサイ にんじん	もやし たくあん 白菜 大根 白ねぎ	661	795	大根の栄養
20 (火)	セルフチキンサンド (さめぎの夢パン) エッグフリーマヨネーズ		(照り焼きチキン) (ゆで野菜) ポトフ スイーツスプリング	全粒粉パン はちみつ じゃがいも	油 エッグフリーマヨネーズ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ 白菜 たまねぎ かぶ スイーツスプリング	644	784	旬の食材 スイーツスプリング
21 (水)	麦ごはん		豚肉の甘辛和え 元気サラダ けんちん汁	米 麦 でんぶん 砂糖 里芋 こんにゃく	油	豚肉 ハム かつお節 豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳 昆布	ねぎ にんじん	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	665	828	1日に必要な 野菜の量
22 (木)	米粉パン 		小いわしのフライ ポテトサラダ 冬野菜たっぷりスープ	米粉パン じゃがいも でんぶん	油 エッグフリーマヨネーズ	ハム ベーコン	牛乳 小いわし	にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ かぶ レタス 白菜 しいたけ	641	817	地産地消について 知ろう
23 (金)	天皇誕生日											
26 (月)	☆ 綾歌中学校 希望献立 ☆											
	チキンライス(幼・小) セルフオムライス(中) @ケチャップソース		@オムライス用卵焼き 食べて菜のアーモンドサラダ オニオンスープ ココアワッフル	米 麦 じゃがいも 砂糖 ココアワッフル	油 アーモンド	鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん パセリ 食べて菜 小松菜	たまねぎ エリンギ キャベツ	609	847	楽しく 会食しよう
27 (火)	コッペパン 		じゃがいものチーズ焼き マカロニサラダ レタスのスープ	コッペパン じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	ベーコン ツナ ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ	きゅうり コーン たまねぎ レタス セロリ	613	779	地場産物 レタス
28 (水)	チキンカツカレー (麦ごはん)		(ささみカツ) フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	ベーコン 大豆 鶏肉 卵 ハム	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん トマト	セロリ しめじ きゅうり たまねぎ りんご コーン 枝豆 にんにく キャベツ	729	930	頭を働かせる 食事
29 (木)	コッペパン (城辰幼・中3は揚げパン) チョコ大豆バター		白菜と肉団子のスープ ひじきとチーズのマリネ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	コッペパン はるさめ 砂糖	アーモンド オリーブ油 油 チョコ大豆バター	肉団子 あさり ハム	牛乳 かえり ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ	白菜 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり コーン	599	740	手洗いを しっかりしよう

Ⓜは中学校のみに付きます

今月はこれを  
使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

ビーツ ねぎ チンゲン菜 パセリ 菜花 ほうれんそう 小松菜 百花 食べて菜 かぶ キャベツ にんにく 大根 白菜 レタス セロリ ブロッコリー じゃがいも

### 香川県産の食材

米 麦 米粉パン さめぎの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 かえり ちりめん 鶏肉 豚肉 のり にんじん いちご

\* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

\* エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。