

# 2月献立予定表



| 日  | 曜日 | 献立名                   |    |  | 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             |   | エネルギー (kcal)        |     |
|----|----|-----------------------|----|--|------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|---------------------|-----|
|    |    | 主食等・スプーン              | 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   | 小学校                 | 中学校 |
| 1  | 水  | 麦ごはん                  | 🏠  | 金時豆のかきあげ<br>百花のサラダ<br>さつま汁                               | 米 大麦 小麦粉<br>さとう さといも<br>てんぷら粉      | 油                       | 金時豆 油揚げ<br>ちくわ ハム みそ<br>とり肉 とうふ | 牛乳                         | にんじん<br>百花 ねぎ                 | たまねぎ もやし<br>コーン                                   | 659                 | 827 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 百花の名前の由来            |     |
| 2  | 木  | 小型コッペパン               | 🏠  | ブロッコリーのスパイシートマトソースパスタ<br>五目サラダ<br>ココア豆                   | コッペパン<br>ペンネ さとう<br>でんぷん           | 油 ごま<br>エッグフリーマ<br>ヨネーズ | ぶた肉<br>ベーコン ちくわ<br>大豆           | 牛乳                         | ブロッコリー<br>にんじん 水菜<br>トマトピューレ  | たまねぎ エリンギ<br>しめじ にんにく<br>れんこん キャベツ 枝豆             | 616                 | 796 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 香川県産<br>ブロッコリー      |     |
| 3  | 金  | おにたいじ<br>ごはん          | 🏠  | いわしのかばやき風<br>小松菜のごまドレッシングあえ<br>白菜のみそ汁                    | 米 大麦<br>でんぷん さとう                   | 油<br>ごま                 | 大豆 いわし<br>ハム とうふ<br>油揚げ みそ      | 牛乳                         | 小松菜 にんじん<br>ねぎ                | しょうが もやし<br>コーン 白菜 大根<br>大根葉                      | 664                 | 821 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 節分の献立               |     |
| 6  | 月  | 麦ごはん<br>あじつけのり        | 🏠  | 焼きとうふのみそそばろに<br>キャベツのゆかりあえ<br>焼きししやも                     | 米 大麦<br>さとう でんぷん                   | 油<br>ごま油                | やきとうふ<br>ぶた肉<br>みそ              | 牛乳<br>子持ちししやも<br>のり        | チンゲンサイ ねぎ<br>にんじん<br>赤しそ      | にんにく しょうが キャベツ<br>しいたけ たまねぎ もやし<br>たけのこ 根菜ねぎ きゅうり | 588                 | 748 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 香川県産<br>「のり」        |     |
| 7  | 火  | 発芽玄米ごはん               | 🏠  | さけのゆうあん焼き<br>食べて菜のアーモンドあえ<br>豚汁                          | 米 発芽玄米<br>さとう こんにやく<br>さつまいも でんぷん  | 油<br>アーモンド              | さけ<br>ぶた肉<br>みそ                 | 牛乳                         | 食べて菜<br>にんじん<br>ねぎ            | ゆず キャベツ<br>ごぼう 大根<br>たまねぎ                         | 656                 | 799 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | ナッツの種類              |     |
| 8  | 水  | 白菜うどん                 | 🏠  | 小いわしのフライ<br>菜花サラダ<br>【中】ココアワッフル                          | うどん<br>さとう<br>【中】ワッフル              | 油<br>バター                | ぶた肉<br>ハム                       | 牛乳<br>小いわし                 | にんじん ねぎ<br>菜花                 | にんにく 白菜<br>たまねぎ キャベツ<br>コーン                       | 584                 | 803 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 旬：菜花                |     |
| 9  | 木  | 黒糖パン                  | 🏠  | 香川県産冬野菜シチュー<br>ひじきのマリネ<br>スイートスプリング                      | パン さとう<br>じゃがいも<br>小麦粉             | 油                       | ベーコン ハム<br>とり肉                  | 牛乳<br>ひじき<br>脱脂粉乳          | にんじん<br>パセリ<br>チンゲンサイ         | たまねぎ レタス<br>かぶ しめじ きゅうり<br>スイートスプリング              | 602                 | 764 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 香川県産「スイート<br>スプリング」 |     |
| 10 | 金  | 麦ごはん                  | 🏠  | 高野豆腐のおとしあげ<br>百花の雪花<br>月菜汁                               | 米 大麦 さとう<br>パンこ でんぷん<br>白玉だんご さといも | 油                       | とり肉 油揚げ<br>高野豆腐 みそ<br>てんぷら とうふ  | 牛乳<br>ひじき                  | 百花<br>にんじん ねぎ                 | たまねぎ しょうが<br>にんにく 大根<br>しめじ                       | 667                 | 828 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 高野豆腐の栄養             |     |
| 13 | 月  | 麦ごはん                  | 🏠  | みそにこみおでん<br>小煮干しと大豆のあげ煮<br>小松菜と白菜のごまあえ                   | 米 大麦 さとう<br>こんにやく さといも<br>でんぷん     | 油<br>ごま                 | 牛肉 みそ<br>ちくわ てんぷら<br>大豆 うずら卵    | 牛乳<br>かえり                  | にんじん<br>小松菜                   | 大根 しょうが<br>白菜                                     | 632                 | 779 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | こんにやくの製造<br>について    |     |
| 14 | 火  | コッペパン                 | 🏠  | うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮<br>ひじきとツナのサラダ<br>キウイフルーツ                | コッペパン<br>じゃがいも 小麦粉                 | 油<br>和風ごまド<br>レッシング     | とり肉<br>あさり ツナ<br>うずら卵           | 牛乳<br>ひじき<br>脱脂粉乳          | チンゲンサイ<br>にんじん                | たまねぎ しめじ<br>コーン キャベツ<br>きゅうり キウイフルーツ              | 556                 | 696 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | チンゲンサイに<br>ついて      |     |
| 15 | 水  | ほたてごはん                | 🏠  | わかさぎのからあげ<br>ほうれんそうとコーンのごまドレッシングあえ<br>じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ | 米 大麦 さとう<br>こんにやく<br>でんぷん じゃがいも    | 油<br>ごま                 | ほたてがい<br>あぶらあげ<br>みそ            | 牛乳 チーズ<br>わかさぎ<br>わかめ      | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ          | しょうが しいたけ<br>枝豆 コーン<br>もやし たまねぎ                   | 632                 | 774 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 北海道の料理              |     |
| 16 | 木  | コッペパン<br>いちごジャム       | 🏠  | 白菜と肉だんごのスープ煮<br>マカロニサラダ<br>りんご                           | パン 春雨<br>マカロニ ジャム                  | 油<br>エッグフリーマ<br>ヨネーズ    | 肉だんご<br>あさり<br>ハム               | 牛乳                         | にんじん<br>チンゲンサイ                | 白菜 たまねぎ りんご<br>しいたけ しょうが<br>きゅうり コーン              | 604                 | 739 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 牛乳のカルシウム            |     |
| 17 | 金  | チキンカツ<br>カレーライス       | 🏠  | 元気サラダ<br>ヨーグルト   | 米 大麦<br>じゃがいも 小麦粉<br>さとう パン粉       | 油<br>バター                | ベーコン<br>大豆 とり肉<br>ハム かつおぶし      | 牛乳 チーズ<br>脱脂粉乳<br>昆布 ヨーグルト | にんじん<br>トマトピューレ               | たまねぎ エリンギ<br>にんにく りんご<br>コーン キャベツ きゅうり            | 786                 | 951 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 主食の栄養               |     |
| 20 | 月  | 丸亀の日<br>麦ごはん          | 🏠  | さばのみそだれかけ<br>食べて菜のおかかあえ<br>かきたま汁                         | 米 大麦<br>さとう でんぷん                   | 油<br>ごま                 | さば みそ<br>かつおぶし<br>卵 とうふ         | 牛乳                         | 食べて菜<br>にんじん<br>ねぎ            | しょうが キャベツ<br>たまねぎ えのきたけ<br>しいたけ                   | 657                 | 831 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 塩分のとりすぎ<br>を防ぐ方法    |     |
| 21 | 火  | さめきのゆめパン<br>黒豆きなこクリーム | 🏠  | 白身魚の香味あげ<br>ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ                           | 全粒粉パン<br>でんぷん さとう<br>じゃがいも         | 油<br>黒豆きなこ<br>クリーム      | メルルーサー<br>ハム ベーコン               | 牛乳<br>あおのり                 | ブロッコリー<br>にんじん パセリ<br>チンゲンサイ  | しょうが にんにく<br>キャベツ コーン<br>たまねぎ セロリ                 | 627                 | 780 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 食事前の換気の<br>大切さ      |     |
| 22 | 水  | キムチごはん                | 🏠  | とり肉のレモンソース<br>大根サラダ<br>ビーフンスープ                           | 米 大麦<br>さとう でんぷん<br>ビーフン           | 油<br>ごま油                | ぶた肉 とり肉<br>かつおぶし あさり            | 牛乳                         | にんじん ねぎ<br>ほうれんそう<br>水菜 チンゲン菜 | しょうが 白菜<br>枝豆 レモン<br>大根 たまねぎ                      | 622                 | 790 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 韓国の食文化              |     |
| 24 | 金  | 麦ごはん                  | 🏠  | とうふ入りハンバーグ<br>れんこんとちくわのサラダ<br>大根と白菜のみそ汁<br>みかんクレープ       | 米 大麦 パン粉<br>みかんクレープ                | 油 ごま<br>エッグフリーマ<br>ヨネーズ | とうふ 牛肉<br>ハム ちくわ<br>油揚げ みそ      | 牛乳<br>ひじき                  | にんじん ねぎ<br>大根葉                | たまねぎ コーン<br>れんこん きゅうり<br>白菜 しめじ<br>大根             | 730                 | 880 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 西中学校リクエスト<br>献立     |     |
| 27 | 月  | 麦ごはん                  | 🏠  | さばの塩焼き<br>小松菜のごまあえ<br>ひじきと厚揚げのにつけ                        | 米 大麦 さとう<br>こんにやく                  | 油<br>ごま                 | さば ツナ<br>厚揚げ<br>てんぷら            | 牛乳<br>ひじき                  | 小松菜<br>にんじん                   | 切干大根 キャベツ<br>グリーンピース                              | 680                 | 831 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | 大豆の利用方法             |     |
| 28 | 火  | カミカミデー<br>米粉パン        | 🏠  | ビーフシチュー<br>かみかみサラダ<br>いちご                                | 米粉パン<br>じゃがいも さとう<br>小麦粉           | 油<br>ごま                 | 牛肉<br>いか ハム                     | 牛乳                         | にんじん<br>パセリ<br>トマトピューレ        | にんにく エリンギ<br>玉ねぎ キャベツ いちご<br>ごぼう コーン きゅうり         | 580                 | 735 |
|    |    |                       |    |  |                                    |                         |                                 |                            |                               |   | よくかんで食べ<br>よう       |     |

\*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830Kcal)の値です。

### ★2月21日(火)小学6年生卒業お祝い特別給食★

#### <小学6年生のみ実施>

主食は特別メニューにかえて、おかずは品数を増やし、全員に配れる数を用意した6年生特別給食を実施します。お楽しみに。

#### 【特別給食メニュー】

- ・わかめごはん
- ・白身魚の香味揚げ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・ミニロールパン
- ・ヒレカツ
- ・野菜スープ
- ・牛乳
- ・いちご



#### 丸亀市産食材

白菜 葉ねぎ にんにく キャベツ 菜花  
チンゲンサイ ほうれんそう 小松菜 食べて菜 百花 大根  
大根葉 セロリ レタス パセリ じゃがいも いちご

#### 香川県産の食材

米 大麦 牛乳 卵 米粉パン  
さめきのゆめパン いりこ ちりめん とり肉 ブロッコリー  
水菜 スイートスプリング キウイフルーツ

今月はこれを使  
うのじゃ!

