

日 曜	献 立 名		使 用 材 料 名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの			体の調子を整えるもの
2 月	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ(炒め肉) セルフのピビンバ(ナムル) たまごスープ	牛乳 豚肉 みそ とうふ たまご	米 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも かたくり粉	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん はくさい 長ねぎ	722	30.1
3 火	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしフライ 青大豆サラダ 節分のすまし汁	牛乳 いわし あおだいず とうふ わかめ かまぼこ	米 パン粉 小麦粉 油 さとう ごま油	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ にんじん	706	27.3
4 水	食パン	牛乳	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳 たまご ツナ 鶏肉	パン りんごジャム さとう オリーブ油 じゃがいも 白いんげん豆 米粉	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しめじ	780	33.8
5 木	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソースがけ 小松菜のさっぱりおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ だいず	米 さとう かたくり粉 さつまいも	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん コーン はくさい えのきたけ 長ねぎ こんにゃく	754	26.9
6 金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの磯パン粉焼き(2尾) アスパラ菜のマヨネーズあえ 塩麹肉じゃが	牛乳 ししゃも 青のり ちくわ 豚肉 厚揚げ	米 オリーブ油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油	キャベツ アスパラ菜 にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	789	33.5
9 月	ごはん	牛乳	【柿中2年生作成献立】 白身魚のトマトソースがけ 春雨サラダ 豆乳スープ	牛乳 たら ハム とうふ 豆乳	米 かたくり粉 油 さとう 春雨 ごま油 ごま さつまいも	トマト たまねぎ にんにく もやし きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	722	29.4
10 火	ソフトめん	牛乳	五目汁 アスパラ菜とたまごのあえもの いちごのタルト	牛乳 鶏肉 たまご	ソフトめん さとう 油 いちごタルト	だいこん にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ アスパラ菜 キャベツ	772	28.7
12 木	ごはん	牛乳	厚揚げのごまケチャップソース(2個) ポテトきんぴら 大根と白玉麩のみそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 わかめ みそ だいず	米 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ぶ	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん 長ねぎ	701	25.9
13 金	ごはん	牛乳	【味めぐり～東北～】 さばの南部焼き わかめサラダ ひつつみ	牛乳 さば みそ わかめ 鶏肉	米 さとう ごま 油 すいとん	しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ 長ねぎ こんにゃく	809	30.3
16 月	ごはん	牛乳	豚肉のBBQソース炒め のりマヨサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ みそ だいず	米 油 さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パプリカ にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ はくさい 長ねぎ	788	31.0
17 火	中華めん	発酵乳 マスカット	マーボー汁 春巻き もやしの中華あえ	発酵乳 豚肉 とうふ みそ	中華めん 油 かたくり粉 さとう はるさめ 小麦粉 米粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん 長ねぎ にら メンマ しょうが にんにく キャベツ しいたけ もやし ほうれんそう	871	33.9
18 水	セルフの シャカシャカ 揚げパン	牛乳	レモンドレッシングサラダ じゃがいものトマト煮込み キャラメルパウダー(揚げパン)	牛乳 ウインナー	パン 油 ココアの素 さとう じゃがいも 白いんげん豆	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん にんにく トマト	779	26.1
19 木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご たくあんあえ 里芋の豚汁	牛乳 たまご 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	米 さとう さといも	キャベツ もやし こまつな たくあん だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ	710	29.0
20 金	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき	米 じゃがいも 油 カレールウ さとう	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	730	22.2
24 火	ごはん	牛乳	【減塩の日】 いかの竜田揚げ 野菜のごまサラダ 淡雪スープ	牛乳 いか かまぼこ たまご	米 かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん えのきたけ なめこ 長ねぎ	703	30.4
25 水	ごはん	牛乳	鮭のみそマヨ焼き 切干大根の煮物 呉汁	牛乳 さけ みそ 油揚げ とうふ みそ 大豆	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さといも	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい こんにゃく 長ねぎ	749	33.9
26 木	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー麩焼き いなりあえ 豆腐のうすくず汁	牛乳 鶏肉 油揚げ とうふ	米 さとう ごま油 ごま じゃがいも かたくり粉	ほうれんそう もやし にんじん かぶ こんにゃく	700	28.9
27 金	ごはん	牛乳	【柿中2年生作成献立】 メンチカツ ゆかりあえ わかめのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ みそ 大豆 ヨーグルト	米 パン粉 小麦粉 油	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん 赤しそ だいこん	850	28.5

一食平均エネルギー：758 Kcal

たんぱく質：29.4 g

脂質：23.2 g

食塩：2.5 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさん しょくざい
今月の地場産食材
アスパラ菜 だいこん 大根
にんじん 人参

しょくいく ひ
食育の日
にほん いっしゅう あじ
～日本一周 味めぐり～
がつ とうほくちほう
2月は東北地方

～節分について～

節分は、季節の分かれる節目の日です。節分には「豆まき」をしたり、焼いた「いわし」の頭を「ヒイラギ」という植物の枝の頭に刺し、戸口に飾ったりして災いを追い払います。3日の給食は節分にちなんだ献立です。