

* 2月の献立表 *

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1人1食分 たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	
1	木		麦ご飯 ハッシュドビーフ 海藻サラダ いちご	牛肉 えび		にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ きゅうり いちご	米 麦 砂糖	油 ごま油	797 29.0 26.5
2	金		< 節分の行事食 > 麦ご飯 いわしの蒲焼き おろし和え 白菜のみそ汁 福豆				しょうが 大根 白菜	米 麦 片栗粉 砂糖	油	759 32.5 26.7
5	月		麦ご飯 ヒレカツ 3年生応援メニュー おひたし 実だくさんみそ汁 いちごクレープ	豚肉 卵		小松菜 にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし ごぼう 大根 いちごピューレ レモン果汁	米 麦 小麦粉 パン粉	油	875 36.7 26.7
6	火		給食なし(弁当持参)							
7	水		給食なし(弁当持参)							
8	木		はすご飯 里芋と鶏肉の煮物 かきたま汁 デコボン	鶏肉 豆腐 卵		にんじん さやいんげん にんじん 小松菜	れんこん こんにゃく デコボン	米 麦 砂糖 里芋 砂糖 片栗粉	油	762 29.0 22.5
9	金		ナン キーマカレー ポテトサラダ ナタデココのフルーツヨーグルト	豚肉 ハム		にんじん ビーマン トマト にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 玉ねぎ きゅうり とうもろこし 黄桃 パインアップル バナナ カデコ	ナン 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖		854 30.7 38.0
12	月		建国記念の日の振替休日							
13	火		麦ご飯 豚肉と白菜の豆乳煮 切干大根のナムル 大学いも 雪見だいふく(2年生のみ)	豚肉 豆乳 みそ		にんじん にんじん 小松菜	しょうが 白菜 根深ねぎ もやし 切干大根	米 麦 片栗粉 さつまいも 砂糖 砂糖 水あめ てんぷん 米粉	油 ごま油 ごま 油 ごま	829 26.9 24.3
14	水		ピザトースト 冬野菜のポトフ ひじきサラダ ガトーショコラ	ハム ウィンナー ハム 豆乳	チーズ	ビーマン にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ かぶ もやし キャベツ 枝豆	パン じゃがいも 砂糖 砂糖 米粉 てんぷん	マーガリン 油 ごま油 油	770 28.3 40.5
15	木		たこ飯 ミックス焼き 白菜とほうれん草のごま和え 白玉とえのきのすまし汁 いちご	たこ 油揚げ すけとうだら	チーズ	にんじん にんじん グリンピース ほうれん草 にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのき茸 いちご	米 麦 砂糖 白玉だんご	ごま	728 37.0 17.5
16	金		麦ご飯 さばの七味焼き 野菜の昆布和え 鶏だんごのみぞれ汁 いよかん	さば	塩昆布	葉ねぎ にんじん ほうれん草	にんにく キャベツ とうもろこし しめじ しょうが 白菜 大根 いよかん	米 麦 片栗粉	ごま油 ごま	762 33.6 27.6
19	月		菜めし いかのかりん揚げ わかめのおひたし 豚汁 デコボン	いか	わかめ	広島菜 京菜 大根菜 小松菜 にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ かぶ もやし キャベツ 枝豆	米 麦 片栗粉 小麦粉 さつまいも 砂糖 砂糖 水あめ てんぷん 米粉	油 ごま油 ごま 油 ごま	755 32.4 21.9
20	火		こぎつねご飯 ツナ入り卵焼き おひたし おふとみつ葉のすまし汁 いもようかん	鶏肉 油揚げ 卵 マグロフレーク		にんじん 葉ねぎ 小松菜 にんじん みつ葉	枝豆 しょうが 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 砂糖 砂糖	油	799 34.3 28.4
21	水		ロールパン / ツーチャーマネータイプ 豆腐とベーコンのクリーム煮 ごぼうサラダ いちご	キハダマグロ ベーコン 豆腐	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし ごぼう キャベツ いちご	パン コーンスターチ 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 バター 生クリーム ごま油 ごま	831 30.8 39.0
22	木		チャーハン 春巻き ミニトマト わかめスープ 牛乳プリン	焼き豚 えび 卵 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん いら ミニトマト 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ とうもろこし	米 はるさめ 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 油 油 ごま油 ごま油 ごま 生クリーム	826 28.5 32.0
23	金		< 富士山の日の行事食 > 麦ご飯 ごまさばのみりん干し おかか和え つみれ汁 富士山頂	さば かつお節 いわし 卵 豆腐 みそ 卵		小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう 白菜 しょうが	米 麦 砂糖 小麦粉 砂糖 小麦粉 チョコレート 水あめ てんぷん	生クリーム 油	812 34.7 29.8
26	月		麦ご飯 鶏肉のおろし和え 五目きんぴら キャベツと豆腐のみそ汁 デコボン	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ビーマン	大根 ごぼう こんにゃく キャベツ デコボン	米 麦 片栗粉 砂糖	油 油 ごま	886 34.5 29.7
27	火		うどん カレー南蛮 シルバーサラダ いよかん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ハム		にんじん 葉ねぎ にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ いよかん	うどん 砂糖 片栗粉 はるさめ	油 マヨネーズ	738 28.2 30.0
28	水		玄米ロールパン 肉じゃがコロッケ わかめサラダ 大根スープ	豚肉 卵 いか	わかめ	にんじん にんじん 小松菜	しらたき 玉ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし にんにく 大根 白菜	パン じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 油	835 31.4 31.7

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※献立は仕入れの都合により、一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については事前にお知らせします。)

※10月の台風で給食が1回中止となった分は、デザートや使用する食材などを工夫したメニューで調整させていただきますのでご了承ください。