

| 曜日 | 月 13 | 火 14 | 水 15 | 木 16 《ひむか地産地消の日》 | 金 17 |
|-----|--|--|--|--|--|
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉のしょうが焼き | むぎ 麦ごはん 牛乳 もやしのスーテー | チーズパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ スパゲティサラダ | むぎ 麦ごはん 牛乳 八宝菜 たたききゅうり | ハンバーガー 牛乳 （照り焼きチキンパティ、キャベツ） きのこのスープ |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう | こめ むぎ サラダ油 ごま油 さとう | チーズパン スパゲティ さといも パン粉 でんぷん | こめ むぎ サラダ油 ごま油 でんぷん | ハンバーガーパン パン粉 |
| 赤 | ぶたにく とうふ 牛乳 わかめ みそ うすあげ | ぎゅうにく たまご 牛乳 ハム | とりにく ツナ 牛乳 | ぶたにく 牛乳 いか えび うずらのたまご | とりにく ベーコン 牛乳 |
| 緑 | にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが なめこ | たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく いとこんにやく とうもろこし | はくさい ほうれん草 にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ れんこん アスパラガス ねぎ | キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり にんにく たけのこ きくらげ ヤングコーン | にんじん ほうれん草 キャベツ しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ |
| 栄養価 | 小学校 エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.4g 中学校 エネルギー 751kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.4g | 小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.9g 中学校 エネルギー 711kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.9g | 小学校 エネルギー 608kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.0g 中学校 エネルギー 753kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.6g | 小学校 エネルギー 600kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.0g 中学校 エネルギー 726kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.1g | 小学校 エネルギー 639kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.6g 中学校 エネルギー 749kcal たんぱく質 30.9g 脂質 27.4g |
| 日 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 すきやき煮 きゅうりとわかめの酢の物 | わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 白菜のおかか和え | こめ 米粉パン 牛乳 中華コンスープ じゃがいもとベーコンのスーテー | むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚汁 魚のごまフライ ブロッコリー | 減量コッペパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツヨーグルト |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ さとう サラダ油 マロニー ごま | こめ むぎ さとう サラダ油 | 米粉パン じゃがいも でんぷん サラダ油 ごま油 | こめ むぎ さといも ごま 小麦粉 パン粉 油 | コッペパン ちゅうかめん サラダ油 |
| 赤 | ぎゅうにく とうふ 牛乳 わかめ | とりにく とうふ たまご 牛乳 わかめ かつおぶし | とりにく たまご ベーコン 牛乳 | ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ たまご みそ | ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ ヨーグルト |
| 緑 | はくさい にんじん ねぎ きゅうり いとこんにやく | にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ こんにやく | チンゲン菜 にんじん ピーマン とうもろこし | にんじん だいこん しょうが ねぎ ごぼう ブロッコリー こんにやく | キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが きくらげ にんにく パイン みかん もも ナタデココ |
| 栄養価 | 小学校 エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 中学校 エネルギー 708kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.7g | 小学校 エネルギー 620kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.3g 中学校 エネルギー 751kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.9g | 小学校 エネルギー 631kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.4g 中学校 エネルギー 769kcal たんぱく質 34.9g 脂質 27.2g | 小学校 エネルギー 684kcal たんぱく質 34.5g 脂質 20.5g 中学校 エネルギー 795kcal たんぱく質 37.9g 脂質 21.4g | 小学校 エネルギー 577kcal たんぱく質 27.9g 脂質 15.5g 中学校 エネルギー 739kcal たんぱく質 35.3g 脂質 18.5g |
| 日 | 27 | 28 | 29 | <h2 style="text-align: center;">かぜにご用心!!</h2> <p>2月は“逃げる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。</p> <p>季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとり、かぜを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。</p> <p>【たんぱく質】 からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける。</p> <p>【ビタミンA】 ひふやのど、鼻の粘膜を正常に保ち、ウイルス、病原菌の侵入を防ぐ。</p> <p>【ビタミンC】 血管を丈夫にしたり、ひふを健康に保ち、感染症に対する抵抗力を強める。</p> <div style="text-align: center;"> </div> | |
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 大根サラダ | むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 キャベツのごま和え ふりかけ | コッペパン 牛乳 パンクキンシチュー いんげんとベーコンのスーテー | | |
| 配膳図 | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ はるさめ ごま サラダ油 ごま油 さとう マヨネーズ | こめ むぎ さといも さとう ごま | コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 パター | | |
| 赤 | ぶたにく ツナ 牛乳 | とりにく 牛乳 あつあげ さけ みそ | とりにく ベーコン 牛乳 えび | | |
| 緑 | にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり しいたけ | にんじん キャベツ こんにやく しいたけ しょうが とうもろこし ねぎ | かぼちゃ たまねぎ いんげん とうもろこし グリンピース | | |
| 栄養価 | 小学校 エネルギー 649kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.5g 中学校 エネルギー 785kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.5g | 小学校 エネルギー 611kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.9g 中学校 エネルギー 737kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.7g | 小学校 エネルギー 706kcal たんぱく質 24.9g 脂質 29.4g 中学校 エネルギー 860kcal たんぱく質 29.8g 脂質 34.6g | | |

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。