



# 2月献立表



R6年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる（赤）	ビタミン 体の調子を整える（緑）	炭水化物・脂質 熱や力の元になる（黄）	
3 (月)	米粉パン			米粉パン	729 36.1
	和風チャウダー	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	
	青じそサラダ	ツナ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	青じそドレッシング	
4 (火)	麦ご飯			米 麦	819 33.0
	けんちん汁	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん 深ねぎ	里いも	
	いわし梅みそ煮 しょうが和え	いわし梅みそ煮	コーン にんじん ブロッコリー だいこん	砂糖	
	節分豆	大豆			
5 (水)	麦ご飯			米 麦	703 25.6
	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	えのきだけ にんじん たまねぎ	ごま ごま油	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ	サラダ油 砂糖	
6 (木)	麦ご飯			米 麦	707 27.9
	野菜のそぼろ煮	豚肉	だいこん たまねぎ 青豆 にんじん こんにゃく	砂糖 じゃがいも	
	花野菜サラダ	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ にんじん	砂糖 ごま油	
7 (金)	高菜ご飯	卵	高菜漬け にんじん	米 麦 ごま油 砂糖	785 29.8
	豚汁	豚肉 厚揚げ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ	里いも	
	ごまマヨネーズ和え	ささみ	にんじん キャベツ きゅうり	ノンエッグマヨネーズ ごま	
10 (月)	黒糖パン			黒糖パン	784 31.0
	マカロニのクリーム煮	鶏肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ 白菜	マカロニ バター	
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	キャベツ にんじん コーン きゅうり	サラダ油 砂糖	
12 (水)	白ご飯			米	894 29.8
	カレーライス	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆	じゃがいも	
	フレンチサラダ	ハム	にんじん だいこん キャベツ コーン	砂糖 サラダ油	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
13 (木)	麦ご飯			米 麦	808 25.5
	白菜のみそ汁	鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ		
	ハートのコロッケ 野菜の酢の物		キャベツ にんじん だいこん	コロッケ 砂糖 ごま	
	バレンタインデザート			デザート	
14 (金)	麦ご飯			米 麦	717 27.4
	キャベツのスープ	ベーコン	もやし にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ	サラダ油	
	豚肉と厚揚げのキムチ炒め	豚肉 厚揚げ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ	砂糖 ごま油	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる（赤）	野菜類 体の調子を整える（緑）	炭水化物・脂質 熱や力の元になる（黄）	
17 (月)	揚げパン	きなこ		コッペパン 砂糖	734 32.8
	春雨スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい	春雨	
	野菜たっぷりサラダ	ささみ	キャベツ にんじん だいこん コーン	砂糖	
18 (火)	麦ご飯			米 麦	777 29.6
	豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん たまねぎ 深ねぎ	里いも	
	豚肉とコンニャクのピリ辛炒め	豚肉	こんにゃく にんにくの芽 ぶなしめじ にんじん たまねぎ	砂糖 サラダ油	
19 (水)	麦ご飯			米 麦	731 28.0
	親子丼	鶏肉 卵 かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ 青豆	砂糖 サラダ油	
	春雨の酢の物	ツナ	にんじん もやし キャベツ	ごま油 ごま 砂糖 春雨	
20 (木)	麦ご飯			米 麦	766 28.4
	大根と厚揚げの中華煮	豚肉 厚揚げ	だいこん にんじん たまねぎ たけのこ 青豆	砂糖 サラダ油 ごま油	
	オニオンサラダ	ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	砂糖 サラダ油	
21 (金)	麦ご飯			米 麦	702 27.6
	卵コーンスープ	卵 鶏肉	コーン にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ		
	チリコンカン	豚肉 大豆	にんじん たまねぎ 青豆	じゃがいも 砂糖 サラダ油	
25 (火)	赤かぶ青菜ご飯		赤かぶ青菜ご飯の素	米 麦	725 30.3
	じゃがいものみそ汁	豆腐	にんじん ごぼう 深ねぎ	じゃがいも	
	ひじき炒め	鶏肉 大豆 ひじき	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	砂糖 ごま油	
26 (水)	麦ご飯			米 麦	767 29.9
	野菜スープ	鶏肉	にんじん たまねぎ はくさい	じゃがいも	
	和風ハンバーグ もやしの酢の物	ハンバーグ	だいこん もやし キャベツ にんじん コーン	砂糖	
27 (木)	麦ご飯			米 麦	766 25.6
	ニラたまスープ	卵 鶏肉 豆腐	にんじん たまねぎ もやし にら		
	ホイコーロー	豚肉	たけのこ キャベツ たまねぎ ピーマン	砂糖 サラダ油 ごま油	734 29.6
28 (金)	ゆかりご飯			米 麦	
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ぶなしめじ 深ねぎ	うどん 砂糖	
	野菜のマヨネーズ和え	ささみ	にんじん だいこん キャベツ 青豆	ノンエッグマヨネーズ	

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！  
※ 今月のマヨネーズは、すべて卵を使っていないマヨネーズです。