



令和4年度 2月分 予定献立表



富士見小学校・19回

日 付	こ ん だ て め い (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	1人1杯 たんぱく質 g カルシウム mg 脂質g	行事	お も な ざ い り ょ う					
				おもにエネルギーとなる		おもに体をつくる (牛乳はこのなかま)		おもに体の調子をととのえる	
1 (水)	コッペパン セルフやきそばサンド ちゅうかふうサラダ	599 25.4 328 19.5	なかよし集会	パン やきそばめん ごま	あぶら はるさめ	ぶたにく いか あおのり	こまつな たまねぎ もやし	キャベツ にんじん	
2 (木)	さくらごはん (ちゃめし) おでん からしあえ フローズンヨーグルト	640 23.9 396 13.6		こめ さといも	むぎ ごま	うすらのたまご ちくわ いか さつまあげ ヨーグルト	こんにゃく にんじん だいこん	こまつな もやし はくさい	
3 (金)	むぎいりごはん いわしのうめに はくさいのしおこめ みそけんちんじる ふくまめ	659 28 450 21.2	節分メニュー	こめ さとう さといも	むぎ あぶら	いわし だいず こめ とうふ かつおぶし	しょうが ごぼう ねぎ こまつな	にんじん こんにゃく だいこん うめ	
6 (月)	せきはん とりにくのつけこみやき おひたし しもつかれ	490 28.5 311 17.6	初午メニュー	もちこめ さとう ごま	ささげ さけかす	とりにく だいず あぶらあげ	はくさい だいこん	ほうれんそう にんじん	
7 (火)	むぎいりごはん さばのいそふうみやき ごまあえ さといものちゅうかに	657 27.3 289 19.7	5年生 冒険活動教室	こめ さとう さといも	むぎ あぶら	さば あおのり	ぶたにく こんにゃく もやし	にんじん しょうが	
8 (水)	はちみつパン やさしみそラーメン はるまき ナムル	681 25.2 309 29.6	5年生 冒険活動教室	パン ラーメン あぶら	はちみつ ごま こむぎ	ぶたにく みそ	もやし キャベツ しいたけ ねぎ	にんじん コーン にんにく	
9 (木)	むぎいりごはん あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる ふりかけ	654 24.2 359 19.7		こめ さとう でんぶん	むぎ あぶら じゃがいも	ホキ かつおぶし あぶらあげ みそ ふりかけ わかめ	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ	ピーマン しめじ にんにく	
10 (金)	ポークカレーライス かいそうサラダ オレンジ	650 19.4 306 16.7		こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ぶたにく チーズ わかめ	にんにく たまねぎ トマト グリーンピース	キャベツ にんじん セロリ オレンジ	
13 (月)	♥4ねんせいおめでとう (2分の1 成人式) セルフホットドック レタス コーンチャウダー カップデヤクルト	716 24.9 333 28.8	1～5 年生教育連絡日	パン じゃがいも こむぎ	さとう バター	ベーコン ウィンナー カップデヤクルト	たまねぎ キャベツ コーン	にんじん パセリ	
14 (火)	むぎいりごはん セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ ♥バレンタインデーチョコレートプリン	693 26.5 296 24.9		こめ あぶら ごま さとう	むぎ さとう はるさめ プリン	ぶたにく たまご	にんにく にら はくさい ほうれんそう	にんじん だいずもやし しめじ いよかん	
15 (水)	むぎいりごはん あげざかなとだいこんのもの おひたし いよかん	603 24.6 336 14.8		こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま	もろ ふりかけ	だいこん こんにゃく こまつな はくさい	にんじん えだまめ もやし いよかん	
16 (木)	むぎいりごはん チャーシューとうふ ぎょうざロール パンサンスウ	681 24.5 383 21.6	6年教育連絡日	こめ あぶら でんぶん こむぎ	むぎ さとう はるさめ	ぶたにく みそ なまあげ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	もやし チンゲンサイ キャベツ	
17 (金)	むぎいりごはん サーモンフライ いそべあえ ごもくきんぴら	628 24.8 297 16.1		こめ さとう ごま	むぎ あぶら	さけ さつまあげ	だいこん ごぼう もやし こんにゃく	にんじん こまつな キャベツ	
20 (月)	むぎいりごはん メンチカツ ポイルキャベツ あおなととうふのかきたまスープ	636 21.8 310 19.8		こめ こむぎ でんぶん	むぎ あぶら	ぶたにく たまご わかめ とりにく とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	
21 (火)	むぎいりごはん ぶたにくとなまあげのトウバンジャンいため はくさいスープ あじつけのり	582 24.5 330 16.8		こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま	ぶたにく みそ なまあげ のり	こまつな にんじん もやし はくさい	にんにく たまねぎ キャベツ	
22 (水)	あさやきパン りんごジャム あじのチーズやき ゆでやさいサラダ ようふうたまごスープ	617 31.4 419 25.5		パン じゃがいも ジャム	あぶら でんぶん	あじ たまご チーズ ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	
23 (木)	天皇誕生日								
24 (金)	ハヤシライス ゆでやさいサラダ おいわいいちごゼリー	711 21.4 293 23.2	卒業を祝う会	こめ こむぎ あぶら	むぎ バター ゼリー	ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ	マッシュルーム にんじん こまつな	
27 (月)	むぎいりごはん いかのチリソースがけ ゆでやさいサラダ だいこんスープ	654 25.8 303 19.7		こめ あぶら ごま でんぶん	むぎ はるさめ さとう	いか とりにく	にんにく にんじん たけのこ もやし	しょうが たまねぎ こまつな ほうれんそう	
28 (火)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん あつやきたまご おひたし	633 23.9 332 19.1	B日課	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにく たまご	たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ	にんじん ねぎ しらたき もやし	

※ 都合により献立を変更することがあります。 * 数値は中学年用です
※ 最新の情報で安全な食材を購入しています。産地についてはPTA室に掲示してあります。
★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質24g カルシウム350mg 脂質19.6g
★ 2月平均エネルギー641kcal たんぱく質25g カルシウム331mg 脂質20.4g ※数値は中学年用です。
※3日(金) 節分のメニューです(いわし・福豆)
※6日(月) 初午にちなんで「しもつかれ」です。