


















2月

## 献立予定表

陽光小学校  
都合により献立を変更  
する場合があります。

日付	行事	こ  ん  だ  て  め  い	カロリー(Kcal) タンパク質(g) 脂質 (g)	お も な  ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	初午給食	せきはん しもつかれ 	とりにくのこうみやき おひたし	651 25.6 20.4	ぎゅうにゅう とりにく サケ	ささげ だいず あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん	にんにく はくさい だいこん	こめ ごま もちごめ
3 (火)	節分給食	おぎいりごはん おにののっぺいじる 	イワシのごまみそに さっぱりあえ ふくまめ	619 28.4 15.4	ぎゅうにゅう のり とうふ かつおぶし	イワシ ぶたにく かまぼこ だいず	ほうれんそう だいこん ねぎ	にんじん ごぼう もやし	こめ おぎ こんにゃく
4 (水)		おぎいりごはん はくさいスープ 	なまあげとぶたにくの トウバンジャンいため	610 23.6 19.9	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	アスパラ にんにく こまつな たけのこ	はるさめ でんぶん ごまあぶら ごまあぶら さとう
5 (木)		ココアあげぱん やさいとウインナーの スープに 	ゆでやさい (わふうごまドレッシング)	608 22.3 23.7	ぎゅうにゅう ウインナー だっしふんにゅう	わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン さとう ココア
6 (金)	授業参観	おぎいりごはん だいこんのちゅうかに 	おろほんちー チョレギふうサラダ	635 25.4 16.7	ぎゅうにゅう チーズ のり	とりにく ぶたにく	だいこん キャベツ たまねぎ にんにく	ほうれんそう にんじん しょうが	こめ おぎ こんにゃく さとう
9 (月)		おぎいりごはん ポークカレー 	ゆでやさい (あおじそドレッシング)	632 20.9 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	にんじん にんにく キャベツ	グリーンピース ほうれんそう コーン	こめ おぎ さとう
10 (火)		おぎいりごはん ごもくきんびら 	カレイのみりんしょうゆづけ いそべあえ	578 24.9 13.5	ぎゅうにゅう きざみのり ぶたにく	カレイ さつまあげ	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	こめ おぎ さとう
11 (水)		けんこくきねんび							
12 (木)		スパゲティ ミートソース 	こんにゃくサラダ (てづくりちゅうかドレッシング)	663 21.7 21.7	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ぶたにく ぎゅうにく こんぶ	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが グリーンピース	スパゲティー サラダあぶら こんにゃく
13 (金)	バレンタイン給食	おぎいりごはん とんじる 	ハートのコロッケ ごまあえ ガトーショコラ	758 22.5 25.3	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぶたにく みそ とうにゅう	ほうれんそう キャベツ ごぼう	にんじん だいこん こまつな	こめ ココア サラダあぶら おぎ さとう ごま パンこ
16 (月)		こめこパン やさいみそラーメン 	シューマイ ナムル	668 29.3 25.4	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう	にんじん コーン ねぎ	こめこパン ラーメン ごま
17 (火)		おぎいりごはん ちゅうかふうスープ 	チキンチリソース かふうサラダ	717 26.3 26.2	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ロースハム	にんにく ねぎ もやし はくさい	しょうが ほうれんそう にんじん ちんげんさい	こめ おぎ サラダあぶら さとう
18 (水)		おぎいりごはん ハヤシライス 	ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	653 20.3 21.2	ぎゅうにゅう バター	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマト キャベツ	こめ おぎ さとう
19 (木)		ピタパン セルフドライカレー サンド 	レタス コーンチャウダー	644 28.5 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんにく レタス	にんじん パセリ コーン	こめ おぎ さとう
20 (金)		おぎいりごはん セルフビビンバどん 	かんこくふうみそじる いちごプリン	725 27.2 25.9	ぎゅうにゅう みそ くきわかめ	ぶたにく とうふ	にんにく ほうれんそう もやし いちご	にんじん だいずもやし ねぎ	こめ おぎ さとう
23 (月)		てんのうたんじょうび							
24 (火)	宮っ子ランチ	おぎいりごはん キムチスープ 	チャプチェ	760 18.7 31.1	ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにく	にんにく にんじん たまねぎ はくさい	しょうが にら しいたけ	こめ おぎ ごま
25 (水)		おぎいりごはん みそじる 	スタミナやき からしあえ	573 26.2 24.2	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが もやし	たまねぎ にんにく ほうれんそう かんぴょう	こめ サラダあぶら はるさめ ごま
26 (木)	お話給食	ツイストパン クリームシチュー 	ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング) リンゴゼリー	687 24.5 25.9	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	とりにく なまクリーム	にんじん グリーンピース キャベツ こまつな	たまねぎ パセリ もやし コーン	コッパパン こめ サラダあぶら さとう
27 (金)		おぎいりごはん アジのなんばんづけ 	ごまあえ にらたまじる	660 28.4 21.2	ぎゅうにゅう たまご	アジ かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう にら	にんじん キャベツ	こめ でんぶん さとう



★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g

エネルギー660kcal、タンパク質25.1g、脂質20.5g