

# 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		
3 (月)	節分給食	おぎいごはん みそけんちんじる	665 27.4 22.4	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし だいず	イワシ みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん ごまつな	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さといも ごまあぶら	
4 (火)		おぎいごはん	661 21.0 21.3	ぎゅうにゅう バター	ぶたにく だしぶんじゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう もやし	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	
5 (水)	セレクト給食	あげパン (ココア・まっちゃ)	656 21.7 25.8	ぎゅうにゅう ウインナー	ココア わかめ	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ まっちゃ	コッペパン さとう じゃがいも	サラダあぶら グラニューとう	
6 (木)	初午給食 4-1 ランチルーム	せきはん しもつかれ	643 25.7 20.1	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	
7 (金)	授業参観	おぎいごはん はくさいスープ	614 24.2 20.1	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ	アスパラガス にんにく ごまつな しいたけ	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう	
10 (月)	4-2 ランチルーム	おぎいごはん ぶたにくとやさいの につけ	696 23.1 19.4	ぎゅうにゅう きざみのり	ぶたにく	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	もやし にんじん グリーンピース	こめ じゃがいも さとう パンこ	むぎ サラダあぶら しらたき	
11 (火)	<b>けんこくきねんのひ</b>									
12 (水)	トマト給食	トマトとひきにくの アジアライス	579 22.0 15.4	ぎゅうにゅう ローズハム	ぶたにく たまご	トマト たまねぎ にんじん ごまつな	きくらげ にんにく たけのこ	こめ さとう はるさめ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
13 (木)	3-1 ランチルーム	スパゲティ ミートソース	667 27.9 21.9	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんじん にんにく トマト もやし	たまねぎ しょうが グリーンピース キャベツ コーン	スパゲティー こむぎこ	サラダあぶら	
14 (金)	バレンタイン給食	おぎいごはん とんじる	713 24.1 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	かつおぶし とうふ	キャベツ だいこん ごまつな にんじん	にんじん ごぼう もやし	こめ サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	むぎ さといも さつまいも さとう	
17 (月)		おぎいごはん チンゲンさいととうふ のかきたまじる	693 25.5 25.2	ぎゅうにゅう とうふ たまご	とりにく わかめ	しょうが ねぎ にんじん チンゲンさい	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ でんぶん さとう はるさめ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
18 (火)		おぎいごはん	622 19.0 16.3	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ ホールコーン	にんじん にんにく もやし	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
19 (水)		わかめごはん みそじる	681 26.5 20.5	ぎゅうにゅう たら とうふ みそ	わかめ あぶらあげ かつおぶし	にんにく しいたけ にんじん	たまねぎ ピーマン ほうれんそう	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう	
20 (木)	3-2 ランチルーム	ピザトースト キャベツのスープ	660 25.2 22.7	ぎゅうにゅう サラミ ヨーグルト	チーズ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんじん パイン	ピーマン キャベツ みかん もも	しゃくパン	さとう	
21 (金)		おぎいごはん だいこんスープ	658 26.4 18.7	ぎゅうにゅう とりにく	イカ	にんにく ねぎ もやし だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう ごま	
24 (月)	<b>ふいかえきゅうじつ</b>									
25 (火)		おぎいごはん たまごわかめの スープ	621 24.5 21.3	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく たまご	にんにく ほうれんそう たまねぎ	にんじん もやし しょうが	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう でんぶん	
26 (水)		おぎいごはん きりぼしだいこんの につけ	587 28.4 11.9	ぎゅうにゅう みそ	とりにく さつまあげ	ごまつな もやし だいこん	はくさい にんじん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
27 (木)		こめこパン さつまいものシチュー	660 24.0 24.3	ぎゅうにゅう だしぶんじゅう チーズ	ぶたにく なまクリーム	にんじん パセリ もやし	たまねぎ キャベツ ごまつな	こめこパン こむぎこ サラダあぶら	さつまいも マーガリン	
28 (金)	お話給食	おぎいごはん だいこんおろし みそじる	628 19.8 18.4	ぎゅうにゅう ささかま かつおぶし	とうにゅう わかめ みそ	だいこん ほうれんそう	はくさい	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう	むぎ さつまいも じゃがいも こめこ	



★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651kcal、タンパク質24.3g、脂質20.6g