




















2 月 献 立 予 定 表

ひ 日 曜 日	こんだて 献立名	おも　ざいりょうめい 主な材料名							えいようか 栄養価	
		おも　からだ 主に体をつくるものになる		おも　からだ　ちようし　とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		その他の材料 （調味料など）	エネルギー （Kcal）	しょくまん 食塩 やちりょう 相当量（g）
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 おきしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ほか ビタミンC、他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質			
2 月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 478	1.7
	たらのねぎソースかけ	★たら澱粉付き			ねぎ　しょうが	砂糖	油	しょう油　酢　トウバンジャン	小 620	2.1
	パンサンスー	ハム			キャベツ	春雨　砂糖	ごま油	酢　しょう油	中 778	2.6
	ワントンスープ	とり肉		にら	もやし　たまねぎ　しょうが	ワントン	油	酒　しょう油　塩　こしょう　がらスープ		
3 火	く　せつ　ぶん　こん　だて 節　分　献　立									
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 579	1.8
	とりにく　ちゅうみ　や 鶏肉の香味焼き	とり肉			にんにく		ごま油	酒　しょう油　みりん　一味唐辛子	小 710	2.1
	じゃがいもの煮物	油揚げ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも　しらたき　砂糖	油	しょう油　みりん　酒	中 895	2.5
	つみれ汁	★いわしつみれ　みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　しょうが			酒　かつおだし		
	せつぶんまめ 節分豆	大豆								
4 水	タンメン（中華めん）					中華めん				
	タンメン（タンメンスープ）	ぶた肉		にんじん	しょうが　にんにく　キャベツ　たまねぎ スイートコーン　きくらげ		油	酒　塩ラーメンスープ　がらスープ　塩　こしょう	幼 540	2.4
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 606	2.8
	あげぎょうざ②②②②③	★ぎょうざ					油		中 828	3.6
	くき 茎わかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし	砂糖	油	酢　しょう油		
5 木	むぎ 麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 493	1.8
	あんかけ豆腐	★揚げ出し豆腐			たまねぎ　えだまめ	砂糖　でん粉	油	しょう油　みりん	小 631	2.1
	ひじきの炒め煮	ぶた肉　さつま揚げ	ひじき	にんじん		砂糖　こんにやく	油	しょう油　みりん　酒	中 798	2.6
	おいものみそ汁	油揚げ　みそ		にんじん	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも　さつまいも		かつおだし　トウバンジャン		
6 金	く　し　まい　と　し　こう　りゅう　こん　だて 姉　妹　都　市　交　流　献　立　【　ア　メ　リ　カ　合　衆　国　カ　リ　フ　ォ　ル　ニ　ア　州　・　ユ　ー　バ　市　】									
	ホットドッグ（切り目入りコッペパン）					コッペパン				
	ホットドッグ（フランクフルトチリソース）	★フランクフルト　ぶた肉			たまねぎ		油	酒　中濃ソース　ケチャップ　チリパウダー	幼 498	2.0
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 640	2.7
	コールスロー			にんじん	キャベツ　スイートコーン			コールスロードレッシング	中 789	3.4
	チャウダー	とり肉　白いんげん豆	牛乳	にんじん　ほうれんそう	たまねぎ　マッシュルーム		油	ワイン　ベシャメルソース　塩　こしょう　チキンブイオン		
9 月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 530	2.0
	ハンバーグデミグラスソースかけ	★ハンバーグ			たまねぎ		油	デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース ワイン	小 660	2.2
	マカロニサラダ	ツナ			キャベツ　きゅうり	マカロニ		マヨネーズ　塩　こしょう	中 835	2.7
	はくさい 白菜のスープ	とり肉		にんじん	はくさい　たまねぎ　ぶなしめじ		油	ワイン　塩　チキンブイオン　こしょう　しょう油		
10 火	むぎ 麦ごはん					ごはん　おおむぎ				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 532	1.9
	さばの塩焼き	★さばの塩焼き							小 664	2.1
	き　ぼ　だいこん　いた　に 切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ		にんじん	切り干し大根	しらたき　砂糖	油	酒　みりん　しょう油	中 856	2.7
	だまこ汁	ぶた肉		こまつな	ごぼう　まいたけ　ねぎ	だまこもち	油	酒　みりん　かつおだし　しょう油　塩		
12 木	く　どく　べつ　ゆう　こう　と　し　こう　りゅう　こん　だて　ちゅう　か　じん　みん　きょう　わ　こく　けい　りん　し 特　別　友　好　都　市　交　流　献　立　【　中　華　人　民　共　和　国　・　桂　林　市　】									
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 486	1.6
	ショーロンポー①①①①②	★ショーロンポー							小 621	2.0
	ビーフン炒め	ハム		チンゲンサイ	きくらげ	ビーフン	油　ごま油	塩　こしょう　がらスープ　しょう油	中 810	2.6
	はっばうさい 八宝菜	ぶた肉　いか　えび		にんじん	はくさい　たまねぎ　たけのこ　しょうが にんにく	砂糖　でん粉	油　ごま油	酒　塩　こしょう　がらスープ　しょう油　オイスターソース		
13 金	こめ 米パン					米パン				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 620	1.7
	とりにく　や 鶏肉のバジル焼き	とり肉						ジェノバペースト　ワイン　塩　こしょう	小 700	2.1
	フライドポテト					じゃがいも	油	塩	中 887	2.7
	ジュリエヌスープ	ベーコン		にんじん　ほうれんそう	キャベツ　セロリ　たまねぎ		油	酒　チキンブイオン　塩　こしょう		
	チョコプリン					★チョコプリン				
16 月	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						幼 475	1.5
	さわらのハーブ塩こうじ焼き	さわら						ハーブ塩こうじ	小 600	1.8
	カリフラワーのコンソメソー	とり肉		にんじん	カリフラワー		油	ワイン　塩　こしょう　コンソメ	中 769	2.2
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト ブロッコリー	たまねぎ　セロリ	マカロニ　砂糖	オリーブ油	チキンブイオン　塩　トマトソース　こしょう		



2月献立予定表

ひ 日 曜日	ごん だて めい 献立名	えい りょう めい 主な材料名							えい よう か 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし どとの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た ざいりょう ちようみりょう その他の材料 （調味料など）	エ ネ ル ギ ー （Kcal）	しょく かん 食塩 相当量（g）	
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 むかしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC、他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 しつ 脂質				
	17 火	ごはん				ごはん					
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						幼	561	1.7
		ヤンニョムチキン	とり肉		にんにく	でん粉 水あめ	油 ごま油 ごま	ケチャップ しょう油 コチュジャン 酢	小	703	2.0
		チャプチェ	ぶた肉	にんじん	きくらげ	春雨 砂糖	油 ごま油	酒 しょう油	中	901	2.5
		トックスープ		にんじん にら	もやし ねぎ しいたけ	★トック		がらすープ しょう油 塩 こしょう			
	18 水	スパゲティナポリタン	ウインナー	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ワイン ウスターソース 塩 こしょう			
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						幼	580	1.9
		いかなゲット②②②③	★いかなゲット						小	666	2.3
		だいこん 大根とツナのサラダ	ツナ	水菜 にんじん	だいこん			ごまドレッシング	中	820	2.8
		む 蒸しパン				★蒸しパン					
	19 木	に ほん の た べ もの の たび ほっ かい どう く 日 本 の 食 べ 物 の 旅 【 北 海 道 】									
		ぶたどん むぎ 豚丼（麦ごはん）				ごはん おおむぎ					
		ぶたどん ぶたどん ぐ 豚丼（豚丼の具）	ぶた肉		たまねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	幼	595	1.7
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						小	734	2.1
		いももち				★いももち	油		中	886	2.5
	20 金	ミルクパン				ミルクパン					
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						幼	498	2.1
		ポークジンジャー	ぶた肉	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム		油	酒 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう	小	703	2.9
		チキンサラダ	とり肉	にんじん こまつな	キャベツ			イタリアンドレッシング	中	817	3.5
		コーンスープ	ベーコン	牛乳	たまねぎ スイートコーン		油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう 粉パセリ			
	24 火	ごん だて みや わ だ しょう がっ こう く リ ク エ ス ト 献 立 ・ 宮 和 田 小 学 校									
		わかめごはん		★わかめごはんの素		ごはん					
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						幼	596	1.9
		ぶたにく 豚肉のかりん揚げ	ぶた肉		しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょう油	小	766	2.2
		ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン	ブロッコリー	ぶなしめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中	951	2.7
		どうにゅう 豆乳みそ汁	ぶた肉 豆乳 生揚げ みそ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	油	酒 かつおだし			
		みかんゼリー				★みかんゼリー					
	25 水	にく 肉みそうどん（ソフトメン）				ソフトメン					
		にく 肉みそうどん（肉みそうどん汁）	ぶた肉 みそ	にんじん にら	もやし ねぎ しょうが スイートコーン にんにく		油	酒 しょう油 トウバンジャン	幼	513	2.3
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						小	605	2.7
		ごもく 五目しのだ煮	★五目信田煮						中	802	3.5
		うま塩キャベツ		にんじん こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	塩			
	26 木	むぎ 麦ごはん				ごはん おおむぎ					
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						幼	516	1.6
		ぶりキャベツカツ	★ぶりキャベツカツ				油		小	644	1.8
		きんぴらごぼう	油揚げ	にんじん	ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 一味唐辛子	中	830	2.3
		こんさいじゅ 根菜汁	とり肉	にんじん	ねぎ えのきたけ だいこん	ざといも		しょう油 塩 みりん 酒 かつおだし			
	27 金	ごはん				ごはん					
		ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳						幼	544	1.6
		ポークカレー	ぶた肉	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	油	ワイン カレー粉 ターメリック がらすープ トマトソース しょう油 塩 ガラムマサラ チャツネ	小	732	2.0
		やさい 野菜フリッター①②②②②	★野菜フリッター						中	895	2.4
	グリーンサラダ		ブロッコリー こまつな	キャベツ			レモンドレッシング				

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
* 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄 養 素	基準量		2月の平均	
	エネルギー（Kcal）	食塩（g）	エネルギー（Kcal）	食塩（g）
幼稚園	490	1.5	535	1.8
小学校（3・4年）	650	2.0	666	2.2
中学校	830	2.5	841	2.8

給食だより

2月の給食のめあて
小学校…はしを正しく使おう
中学校…日本食について知ろう

はし

いろいろな
使い方ができる

はさむ

切る

くるむ

混ぜる

つまむ

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり