

2月献立予定表



日 (曜)	献立名		食 品 名							エネルギー (kcal)		献立のねらい
			主にエネルギーの もとになる食品		主に体をつくる もとになる食品		主に体の調子を整える もとになる食品			小学校	中学校	
			主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC				
主食等	牛乳	副食等										
2 (月)	麦ごはん	鶏肉の照り焼き 菜花のごまドレッシング和え 豆腐のすまし汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	鶏肉 ハム 豆腐 なたと	牛乳 わかめ	菜花 にんじん ねぎ	しょうが もやし コーン たまねぎ	609	758	旬の食材 菜花	
3 (火)	鬼退治ごはん	いわしのかば焼き風 昆布和え 白菜のみそ汁	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま	大豆 いわし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし きゅうり えのきたけ 白菜 たまねぎ	642	807	節分の献立	
4 (水)	麦ごはん	ししゃものごま揚げ 和風サラダ 高野豆腐の卵とじ	米 麦 砂糖 天ぷら粉 じゃがいも	油 ごま	ツナ 卵 かつお節 高野豆腐	牛乳 ししゃも わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ しいたけ 枝豆	640	829	高野豆腐の栄養 有機野菜について	
5 (木)	ココパン	ボルシチ ブロッコリーサラダ アーモンドいりこ ヨーグルト	ココパン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	牛肉 ハム	牛乳 かえり 生クリーム ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ ビーツ かぶ にんにく コーン	609	770	丸亀市産 ビーツ	
6 (金)	麦ごはん のり佃煮	みそ煮こみおでん 小松菜のおかか和え りんご	米 麦 こんにゃく さといも 砂糖	油 ごま	牛肉 うずら卵 天ぷら粉 みそ かつお	牛乳 昆布 のり佃煮	にんじん 小松菜	大根 キャベツ もやし りんご	620	760	のりの日	
9 (月)	麦ごはん	さばのみそだれかけ 食べて菜のボン酢和え ふしめん汁	米 麦 砂糖 ふしめん	油 ごま	さば みそ かつお節 油揚げ	牛乳	食べて菜 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし 白菜 大根 たまねぎ	645	797	好き嫌いせず 食べよう	
10 (火)	ミルクパン	香川県産レタスのシチュー 小松菜のアーモンドサラダ スイーツプリン	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 油 アーモンド	鶏肉 うずら卵	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 パセリ 小松菜	たまねぎ レタス 大根 しめじ キャベツ コーン スイーツプリン	581	738	旬の果物 スイーツプリン	
11 (水)	建国記念の日											
12 (木)	さぬきの夢パン チョコ大豆バター	小いわしのフライ ポテトサラダ 白菜と肉団子のスープ煮	全粒粉パン パン粉 じゃがいも 春雨	油 エッグフリーマヨネーズ チョコ大豆バター	ハム 肉団子 あさり	牛乳 小いわし	にんじん チンゲン菜	きゅうり たまねぎ 白菜 しいたけ しょうが	677	842	チョコレートについて	
13 (金)	ほたてごはん	白身魚の香味揚げ ほうれん草とコーンの和え物 じゃがいものみそ汁 昆布大豆(小・中)	米 麦 こんにゃく でん粉 じゃがいも	油 ごま	ほたて メルルーサ 油揚げ みそ 大豆	牛乳 わかめ 昆布	にんじん ほうれん草 ねぎ	しょうが しいたけ 枝豆 にんにく キャベツ コーン たまねぎ	644	797	北海道の 料理	
16 (月)	麦ごはん	鶏肉のレモン和え 百花の雪花煮 大根のみそ汁	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	鶏肉 豆腐 白天ぷら 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	百花 にんじん ねぎ	レモン 大根 たまねぎ	685	863	旬の食材 大根	
17 (火)	米粉パン	鮭の黄金焼き 海藻サラダ 冬野菜たっぷりスープ いちご	米粉パン 砂糖 でん粉	エッグフリーマヨネーズ 油	鮭 ベーコン	牛乳 ちりめん 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜	キャベツ 大根 たまねぎ かぶ レタス 白菜 しいたけ いちご	606	759	香川県産 さぬきひめ	
18 (水)	カミカミデー 麦ごはん ふりかけ	いかのさらさ揚げ 切干大根の和え物 かきたま汁	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま	いか ツナ 卵 豆腐	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 切干大根 きゅうり たまねぎ しいたけ	640	805	よくかんで 食べよう	
19 (木)	食育の日 小型ココパン	オリーブ豚とブロッコリーのスパイストマトペンネ ごぼうサラダ いりごとナッツのオリーブオイルがらめ	ココパン ペンネ	油 エッグフリーマヨネーズ アーモンド オリーブ油	オリーブ豚 ベーコン かまぼこ	牛乳 かえり	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく ごぼう きゅうり コーン	599	776	香川県産 オリーブ豚	
20 (金)	丸亀の日 ダイシモチごはん	さばの香味焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え 冬の月菜汁	米 白玉団子 ダイシモチ麦	油 ごま	さば 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ チンゲン菜 にんじん	もやし たくあん 白菜 大根 白ねぎ	654	801	地産地消について	
23 (月)	天皇誕生日											
24 (火)	コッパン いちごジャム(小・中)	うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 元氣サラダ 焼きプリンタルト	ココパン じゃがいも 小麦粉 砂糖 焼きプリンタルト ジャム	油 バター	あさり うずら卵 ベーコン ハム かつお節	牛乳 昆布 生クリーム	にんじん チンゲン菜	エリンギ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	729	881	丸亀市産 チンゲン菜	
25 (水)	白菜うどん	金時豆のかき揚げ ひじきとじゃこのサラダ ④アーモンド	うどん 天ぷら粉 砂糖	油 ごま アーモンド	豚肉 金時豆 ちくわ	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 きゅうり コーン	633	838	旬の食材 白菜	
26 (木)	ココパン	手作りハンバーグ キャロットサラダ ABCスープ	ココパン パン粉 砂糖 じゃがいも 英字マカロニ	油 エッグフリーマヨネーズ	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	616	785	感謝して 食べよう	
27 (金)	チキンカツカレー (麦ごはん)	(ささみカツ) フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	ベーコン 大豆 鶏肉 卵 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト	セロリ しめじ たまねぎ 枝豆 にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	724	916	受験に勝つ 食事	

④は中学校のみに付きます。

今月これを
使うのじゃ!



丸亀市産食材

ねぎ チンゲン菜 パセリ 菜花 ほうれん草 小松菜 百花 食べて菜 キャベツ にんにく 大根 白菜 レタス セロリ ブロッコリー 白ねぎ

香川県産の食材

米 麦 ダイシモチ麦 米粉パン さぬきの夢パン 天ぷら粉 牛乳 卵 小いわし かえり ちりめん 鶏肉 オリーブ豚 のり佃煮 かぶ えのきたけ いちご スイーツプリン レモン

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。
*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。