

2月献立予定表



日	曜日	献立名			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		エネルギー (kcal)	
		主食等・スプーン	牛乳	副食等	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	小学校	中学校
1	火	小型コッペパン	☑	ブロッコリーのスパイスシートマトソースパスタ 五目サラダ ココア豆	コッペパン ペンネ さとう でんぶん	油 ごま エッグフリーマ ヨネーズ	ぶた肉 ベーコン ちくわ 大豆	牛乳	ブロッコリー たまねぎ エリンギ トマトピューレ しめじ にんにく 枝豆 にんじん みずな れんこん キャベツ	633	812	香川県産 ブロッコリー
2	水	おにたいじごはん	☑	いわしのかばやき風 小松菜のごまドレッシングあえ 白菜のみそ汁	米 大麦 でんぶん さとう	油 ごま	大豆 いわし 牛乳 ハム とうふ みそ 油あげ	小松菜 にんじん しょうが 葉ねぎ 白菜 たまねぎ しめじ えのきたけ	677	835	節分の行事食	
3	木	コッペパン	☑	うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 ひじきとツナのサラダ いりごとアーモンドのオリーブオイル	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 オリーブオイル 和風ごまドレッシング アーモンド	とり肉 あさり ツナ うずら卵 ひじき	牛乳 かえり だっし粉乳	チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん コーン しめじ キャベツ きゅうり	584	736	中国から伝わっ てきた チンゲンサイ
4	金	麦ごはん あじつけのり	☑	金時豆のかきあげ 百花のサラダ いものこ汁	米 大麦 さとも てんぷら粉 小麦粉 さとう	油	金時豆 油あげ 牛乳 ちくわ ハム のり とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし 百花 葉ねぎ コーン しめじ しゅんぎく 大根	651	803	香川県産のりを 味わおう	
7	月	麦ごはん	☑	焼き豆腐のみそそぼろ煮 キャベツのゆかりあえ ししゃものカレーあげ	米 大麦 さとう でんぶん てんぷら粉	油	やき豆腐 牛乳 ぶた肉 こもちししゃも みそ	チンゲンサイ にんにく しょうが にんじん 葉ねぎ しいたけ たまねぎ 赤しそ たけのこ 太ねぎ キャベツ	649	826	みその歴史	
8	火	カミカミデー レーズンパン	☑	ピーフシチュー かみかみサラダ キウイフルーツ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油	牛肉 さきいか ハム	牛乳 にんじん レーズン にんにく キウイ パセリ エリンギ たまねぎ トマトピューレ ごぼう キャベツ コーン	611	766	よくかんで食 べよう	
9	水	ほたてごはん	☑	わかさぎのから揚げ ほうれんそうとコーンのごまドレッシングあえ じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ	米 大麦 こんにやく でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	ほたて 牛乳 わかめ 油あげ みそ わかさぎ チーズ	にんじん しょうが しいたけ ほうれんそう 枝豆 コーン もやし 葉ねぎ たまねぎ	632	773	北海道の料理	
10	木	米粉パン	☑	ポークビーンズ マカロニサラダ りんご	米粉パン じゃがいも マカロニ	油 エッグフリーマ ヨネーズ	ぶた肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 にんじん たまねぎ きゅうり パセリ コーン りんご グリンピース	677	849	牛乳の カルシウム	
14	月	麦ごはん	☑	さばのゆうあんやき 食べて菜のアーモンドあえ ふしめん汁	米 大麦 さとう でんぶん ふしめん	油 アーモンド	さば 油あげ	牛乳 食べて菜 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ しゅんぎく 葉ねぎ	676	851	種実類の栄養	
15	火	セルフサンド (さぬきのゆめパン)	☑	(照り焼きチキン・ゆで野菜 エッグフリーマヨネーズ) 丸亀産レタス入りABCスープ いちご 【中】プロセスチーズ	全粒粉パン でんぶん さとう 英字パスタ	油 エッグフリーマ ヨネーズ	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 【中】チーズ にんじん キャベツ レタス パセリ たまねぎ しめじ チンゲンサイ いちご	608	809	香川県産いちご	
16	水	丸亀の日 麦ごはん ふりかけ	☑	高野豆腐のおとしあげ 百花の雪花(まんぱのけんちゃん) 月菜汁	米 大麦 パン粉 でんぶん 砂糖 白玉だんご	油	高野豆腐 牛乳 とり肉 とうふ ひじき てんぷら 卵 油あげ みそ	百花 たまねぎ しょうが にんじん しめじ にんにく 葉ねぎ 大根	698	863	高野豆腐の栄養	
17	木	白菜うどん	☑	小イワシのフライ 菜花サラダ 【小中】ココアワッフル	うどん さとう 【小中】ココアワッフル	油	豚肉 牛乳 ハム 小いわし	にんじん にんにく 白菜 葉ねぎ たまねぎ キャベツ なばな コーン	628	815	旬：菜花	
18	金	チキンカツカ レーライス (麦ごはん)	☑	海そうサラダ 【小中】アーモンド小魚	米 大麦 小麦粉 さとう じゃがいも でんぶん パン粉	油 バター 【小中】アーモンド	ベーコン 大豆 とり肉	牛乳 【中】いりこ だっし粉乳・チーズ 海藻ミックス	にんじん たまねぎ エリンギ トマトピューレ にんにく りんご 大根 きくらげ キャベツ	774	953	脳の栄養 (炭水化物)
21	月	麦ごはん	☑	さばのみそだれかけ 食べて菜のおかかあえ かきたま汁	米 大麦 さとう でんぶん	ごま	さば みそ 牛乳 かつおぶし 卵 とうふ	食べて菜 しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ しいたけ	677	850	塩分のとり方	
22	火	コッペパン メープルジャム	☑	白身魚のレモンソース ブロッコリーサラダ 野菜スープ 【中】昆布大豆	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 メープルジャム	油	メルルーサー 牛乳 ハム 【中】昆布 ベーコン 【中】大豆	ブロッコリー レモン キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ セロリ チンゲンサイ	610	785	1日にとりた い野菜量	
24	木	黒糖パン	☑	香川県冬野菜シチュー ひじきのマリネ スイーツプリン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	ベーコン 牛乳 とり肉 だっし粉乳 ハム ひじき	にんじん たまねぎ レタス チンゲンサイ しめじ きゅうり パセリ スイーツプリン	613	775	香川県産くだもの 「スイーツプリン グ」	
25	金	ごはん	☑	とり肉のからあげ 元気サラダ 豚汁 焼きプリンタルト	米 でんぶん 上新粉 さとう さつまいも こんにやく 焼きプリンタルト	油	とり肉 牛乳 ハム ぶた肉 こんぶ かつおぶし みそ	にんじん にんにく コーン 葉ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ	754	925	西中リクエスト 献立	
28	月	麦ごはん	☑	にこみおでん 小松菜と白菜のごまあえ 小煮干しと大豆のあげ煮	米 大麦 こんにやく さとう でんぶん	油 ごま	牛肉 大豆 牛乳 うずら卵 かえり てんぷら ちくわ みそ	にんじん 大根 しょうが 小松菜 白菜	655	805	おでんについて	

* 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670Kcal・中学校2年生830Kcal)の値です。

★2月22日(火)小学6年生卒業お祝い特別給食★

コロナウイルス感染予防対策のため、例年実施しているバイキング給食の替わりに、品数を増やしたメニューで全員に配れる数を用意した6年生特別給食を実施します。お楽しみに。

【特別給食メニュー】

- ・わかめごはん
- ・ミニロールパン
- ・牛乳
- ・白身魚のレモンソース
- ・ヒレカツ
- ・ブロッコリーサラダ
- ・野菜スープ
- ・いちご



丸亀市産食材

- 白菜 葉ねぎ にんにく キャベツ
- 菜花 チンゲンサイ ほうれんそう 小松菜 食べて菜
- 百花 大根 レタス ブロッコリー しゅんぎく パセリ

今月はこれを
使うのじゃ!

香川県産の食材

- 米 大麦 牛乳 卵 米粉パン
- さぬきのゆめパン いりこ ちりめん 水菜 セロリ キウイ
- いちご スイーツプリン

