

# 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	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 🏠	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
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 白菜 たまねぎ 葉ねぎ しめじ えのきたけ	677	835
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 🏠	とり肉 あさり ツナ うずら卵 ひじき	牛乳 かえり 🏠	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
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
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
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
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
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 🏠	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
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
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 🏠	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
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
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
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 【中】だし粉乳・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
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
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
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
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
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

\* 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

### 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

今月はこれを  
使うのじゃ!

