

# 2月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み	
1	金	麦ごはん 牛乳 厚焼たまご 豚にら井の具 わかめのみそ汁		ごはん 麦 油 ごま油	たまご ぶたにく あぶらあげ	牛乳 わかめ にら こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん	幼520 小643 中803	
4	月	ゆかりごはん 牛乳 カジキカツ ひじきのごま酢あえ 大根のみそ汁		ごはん 油 ごま油 ごま	カジキカツ あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき 赤ピーマン こまつな	だいこん コーン きゅうり	幼549 小657 中807	
5	火	黒さとうパン 牛乳 魚のピザ焼き 野菜ソテー シチュー くだもの		くろさとう パン 油 じゃがいも	ホキ ぶたにく	牛乳 チーズ ピーマン にんじん	たまねぎ もやし キャベツ グリンピース ほんかん	幼474 小577 中775	
6	水	麦ごはん 牛乳 しゅうまい ピビンバ井の具 わかめスープ		ごはん 麦 ごま ごま油	とうふ なると ぶたにく しゅうまい	牛乳 わかめ ほうれんそう にんじん	もやし ぜんまい はくさい たけのこ ねぎ	幼124 小603 中756	幼牛乳のみ
7	木	コッペパン 牛乳 鶏のてりやき 春雨サラダ 黒豆きなこクリーム チンゲンサイスープ ヨーグルト		パン はるさめ クリーム	とりにく とうふ ちくわ	牛乳 ヨーグルト チンゲンサイ にんじん	もやし きゅうり しめじ ねぎ	幼565 小663 中822	
8	金	麦ごはん 牛乳 たこナゲット わかめ和風あえ にくどうふ		ごはん 麦 油 ごま	たこナゲット ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ にんじん こまつな	きゅうり コーン たまねぎ しいたけ	幼489 小669 中826	
12	火	食パン 牛乳 キーマカレー スライスチーズ コンソメスープ くだもの		パン じゃがいも 油	とりにく 豚にく だいず	牛乳 チーズ トマト ピーマン にんじん	ごぼう だいこん コーン たまねぎ いよかん	幼525 小688 中801	
13	水	麦ごはん 牛乳 厚焼たまご キムチ炒め さつまい		ごはん 麦 油 さつまいも	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳 にんじん	だいこん もやし はくさい ごぼう ねぎ たまねぎ	幼124 小607 中772	幼牛乳のみ
14	木	コッペパン 牛乳 コロッケ パプリカサラダ 豆のシチュー チョコ&チョコ		パン コロッケ 油 じゃがいも	だいたい いんげんまめ とりにく	牛乳 ヨーグルト 赤パプリカ にんじん	もやし きゅうり コーン たまねぎ しめじ	幼 1 小698 中874	幼稚園
15	金	麦ごはん 牛乳 鮭まそヨ焼き わかめサラダ 豚汁 くだもの	食育week 18~22日	ごはん 麦 マヨネーズ ごま	ちくわ ぶたにく 鮭	牛乳 わかめ にんじん パセリ	だいこん しめじ もやし コーン グリンピース でこぼん	幼502 小653 中791	
18	月	わかめごはん 牛乳 いわし梅煮 五目豆 もやしのみそ汁 くだもの	[節分給食]	ごはん じゃがいも 油	いわし梅煮 大豆 鶏肉 さつまいも あぶらあげ	牛乳 わかめ にんじん こまつな	もやし ごぼう いよかん	幼534 小646 中809	
19	火	ソフトメン 牛乳 ちゃんぽん汁 ☆かぼちゃ扇和え ☆豆みそ	みんなで食べる国見の日 (食卓広場) ☆大枝の桜澤さん ☆森江野の佐久間さん	メン 油	いかに えび ぶたにく だいず きなこ かまぼこ	牛乳 かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しいたけ ねぎ	幼591 小714 中934	
20	水	麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 こんにやく海そうサラダ ◎打ち豆汁 くだもの	[◎福井県郷土食]	ごはん 麦 ごま さといも	さばみそ煮 うち豆 あぶらあげ	牛乳 わかめ にんじん 赤パプリカ こまつな	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ いよかん	幼 1 小659 中804	幼稚園
21	木	サンドパン 牛乳 チキンカツ コーンサラダ クリーム煮 くだもの	[お誕生日おめでと給食]	パン じゃがいも 油 バター	チキンカツ たら	牛乳 ほうれんそう にんじん	コーン たまねぎ はくさい キャベツ でこぼん	幼581 小662 中857	
22	金	麦ごはん 牛乳 くにみなとう 五目きんぴら きのこのみそ汁 くだもの	[かみかみ給食]	ごはん 麦 油 さといも	なつとう さつまいも あぶらあげ	牛乳 にんじん	たけのこ ごぼう れんこん はくさい しめじ ねぎ しいたけ でこぼん	幼470 小634 中781	
25	月	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボー豆腐		ごはん 麦 はるさめ ごま油	ぶたにく とうふ ぎょうざ	牛乳 にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ しいたけ	幼511 小676 中848	
26	火	コッペパン 牛乳 やさい炒め 照焼きミートボール レタススー りんごジャム	中学3年セレクト給食	パン 油	ちくわ とうふ ミートボール	牛乳 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レタス しめじ	幼459 小604 中757	
27	水	麦ごはん 牛乳 ウインナーたまご巻 りっちゃん元気サラダ ハヤシシチュー		ごはん 麦 油 じゃがいも	ウインナーたまご巻 ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ にんじん トマト	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ セロリ グリンピース	幼124 小682 中852	幼牛乳のみ
28	木	コッペパン 牛乳 ソースメンチカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ いちごジャム		パン マカロニ 油 じゃがいも	メンチカツ だいず	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん トマト	もやし コーン キャベツ たまねぎ セロリ	幼541 小623 中791	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。  
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小646	27.0	20.2	89.5	368	5.3	2.0
中809	32.3	22.6	119.7	403	6.8	2.5
幼516	23.2	16.6	68.7	332	4.2	1.5

**大豆の栄養と加工品**

大豆は、たんぱく質、カルシウム、食物繊維、鉄、ビタミンB群が豊富です。豆腐、納豆、みそ、しょうゆ、きなこ、大豆油などに加工されています。大豆や加工品を上手に利用して、体に必要な栄養をとりましょう。



**豆は 大切な五穀**

豆は、米、麦、あわ、ひえ等と同じ五穀のひとつとして大切に作られ、食べられてきました。『五穀豊穡』を願う祭りからも日本各地で大切にしている様子がうかがえます。