

# 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	
3	月	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き まめ豆サラダ わかめのみそ汁	節分給食	米 麦 じゃがいも でんぶん こむぎこ	油	いわし だいず 牛乳 わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー キャベツ えだまめ	幼525 小672 中813	
4	火	セルフコロッケパン(サンドパン) 牛乳 コロッケ ゆでキャベツ パンパキンポタージュ くだもの		パン じゃがいも こむぎこ	油	ぶたにく ベーコン 牛乳	にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ マッシュルーム オレンジ	幼568 小667 中857	
5	水	麦ごはん 牛乳 厚焼たまご キムチ炒め さつまい		米 麦 さつまいも	油	たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん もやし はくさい ごぼう ながねぎ たまねぎ	幼124 小607 中772	幼牛乳のみ
6	木	食パン ジャム 牛乳 とりのてりやき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	中学校のREQUEST 献立から	食パン マカロニ ジャム	オリーブ油	とりにく ベーコン ピーズ	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ たまねぎ セロリー コーン	幼565 小643 中836	
7	金	麦ご飯 牛乳 はるまき 中華サラダ 豚汁	中学校のREQUEST 献立から	米 麦 さといも こむぎこ はるまき	油 ごま	ぶたにく とうふ	にんじん もやし きゅうり キャベツ ごぼう ながねぎ ししいたけ こんにやく	幼565 小663 中822	
10	月	麦ごはん 牛乳 国見納豆 わかめ和風あえ にくどうふ		米 麦	油 ごま	ぶたにく とうふ なっとう	にんじん こまつな きゅうり コーン たまねぎ しいたけ	幼520 小669 中826	
12	水	ごはん 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ コンソメスープ		米 じゃがいも	油	とりにく ぶたにく だいず	ブロッコリー トマト ピーマン にんじん キャベツ ごぼう だいこん コーン たまねぎ	幼198 小688 中801	幼牛乳 幼ゼリー
13	木	黒パン 牛乳 ハンバーグ こんにやくサラダ パスタスープ		黒パン マカロニ じゃがいも	オリーブ油	ハンバーグ ベーコン	にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン セロリー たまねぎ こんにやく	幼524 小637 中802	
14	金	麦ごはん 牛乳 鮭のパン粉焼き 海そうサラダ 吉野汁 くだもの		ごはん 麦 はるまき じゃがいも でんぶん	オリーブ油	とりにく ちくわ さけ	こまつな にんじん パセリ キャベツ もやし はくさい ながねぎ えのきたけ いちご	幼542 小677 中845	
<b>食育week 17～21日</b>									
17	月	麦ごはん 牛乳 ミルメーク ポークカレー ひじきサラダ くだもの	〔お誕生日おめでとう給食〕	米 麦 じゃがいも ミルメーク	油	ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ グリンピース セロリー いまかん	幼540 小671 中843	
18	火	サンドパン 牛乳 ソースメンチカツ かみかみサラダ とうふのスープ	〔かみかみ給食〕	パン じゃがいも こむぎこ	油	ぶたにく とうふ いか	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり だいこん	幼531 小643 中819	
19	水	わかめごはん 牛乳 にこみおでん ☆白菜のキムチ漬け くだもの	<b>みんなで食べる国見の日</b> (食卓図鑑) ☆森江野地区の小野さん	米 さといも きとう	油	さつまあげ ちくわ うずらたまご	にんじん にら しょうが だいこん きゅうり はくさい オレンジ	幼 一 小641 中806	幼稚園
20	木	コッペパン チョコクリーム 牛乳 バーベキューチキン 大根サラダ 野菜スープ		パン チョコクリーム さくら じゃがいも	油 ごま	とりにく ベーコン	にんじん みずな トマト キャベツ なかねぎ だいこん りんご コーン	幼549 小659 中804	
21	金	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ブロッコリーのおひたし ◎いとこ煮	〔◎富山県郷土食〕	米 麦 小豆 さといも	油	さば あぶらあげ とりにく	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく	幼581 小662 中857	
25	火	食パン ジャム&マーガリン 牛乳 ミートボール 春雨サラダ クリームスープ		パン はるまき ジャム マーガリン	油	ミートボール とりにく	にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	幼517 小651 中828	
26	水	ごはん 牛乳 焼き魚(しおます) ひじきの炒め煮 青菜のみそ汁		米 じゃがいも	油	ます 大豆 どうふ あぶらあげ さつまあげ	にんじん こまつな ごぼう こんにやく	幼 一 小634 中781	幼稚園
27	木	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん 笹かまと野菜のサラダ 抹茶カップケーキ		ソフトめん でんぶん こむぎこ	油	ぶたにく たまご ささかま なた	にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ もやし ながねぎ コーン	幼567 小696 中845	
28	金	麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 金平ごぼう わかめスープ	中学校のREQUEST 献立から	米 麦	油 ごま油	さけ	にんじん パセリ こまつな たまねぎ ごぼう	幼524 小 一 中852	国見小

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658	27.2	19.9	89.6	397	5.8	2.0
中823	31.9	21.4	116.2	412	7.1	2.4
幼529	24.0	17.3	69.5	340	4.5	1.6

### 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。