




# 2月の献立表

## 献立目標 『寒さに負けない食事をしよう』

掛川市立さかがわ学校給食センター (A)

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

| 日曜                 | こんだて               | きいろのしょくひん<br>ねつやちからになるもの            |                  | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの       |  | みどりいろのしょくひん<br>体のちようしをととのえるもの                | その他の調味料                        | 【栄養価】<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | おしらせ   |
|--------------------|--------------------|-------------------------------------|------------------|-----------------------------|--|--|--------------------------------|--|--|
|                    |                    | 炭水化物                                | 脂肪               | たんぱく質                       | 無機質  | ビタミン   |                                |  |  |
| 1<br>(金)           | ごはん                | こめ                                  |                  |                             |  |  |                                | 647<br>23.3<br>18.8<br>2.5                         | 節分献立   |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | いわしのかばやき           | でんぶん さとう                            | あぶら              | いわし                         |  | しょうが   | 醤油 みりん 酒                       |  |  |
|                    | きりぼしだいこんのふくめに      | さとう                                 | あぶら              | さつまあげ                       |  | きりぼしだいこん にんじん<br>さやいんげん ししいたけ                | 醤油 みりん 酒                       |  |  |
|                    | みそけんちんじる           | さといも                                | あぶら              | とうふ みそ                      |  | だいこん にんじん ごぼう<br>はねぎ                         |                                |  |  |
| せつぶんまめ             |                    |                                     | だいず              |                             |  |  |                                |  |  |
| 4<br>(月)           | ごはん                | こめ                                  |                  |                             |  |  |                                | 608<br>22.6<br>15.3<br>1.9                         | 名古屋名物<br>「ひきずり」<br>を食べよう   |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | たまごやき              | さとう でんぶん                            | あぶら              | たまご                         |  |  | 酢 みりん 醤油<br>塩                  |  |  |
|                    | はりはりづけ             | さとう                                 | ごま               |                             |  | きりぼしだいこん にんじん<br>きゅうり                        | 酢 醤油 塩<br>唐辛子                  |  |  |
| ひきずり(鶏すきやき)        | はるさめ さとう           | あぶら                                 | とりにく<br>とうふ      |                             | はくさい にんじん えのきだけ<br>ねぶかねぎ   | 醤油 みりん 酒                                     |                                |  |  |
| 5<br>(火)           | ごはん                | こめ                                  |                  |                             |  |  |                                | 583<br>23.5<br>11.5<br>2.1                         | 原谷小<br>リクエスト<br>献立   |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | あじのすあげ             |                                     | あぶら              | あじ                          |  |  | 塩                              |  |  |
|                    | ほうれんそうのおひたし        | さとう                                 |                  |                             |  | ほうれんそう キャベツ<br>にんじん                          | 醤油                             |  |  |
|                    | とんじる               | じゃがいも                               |                  | とうふ<br>ぶたにく みそ              |  | たまねぎ ごぼう にんじん<br>ねぶかねぎ しょうが                  |                                |  |  |
| みかんゼリー             | さとう                |                                     |                  |                             | みかん  |  |                                |  |  |
| 6<br>(水)           | わかめごはん             | こめ さとう                              |                  |                             | わかめ  |  | 塩                              | 654<br>25.5<br>17.9<br>2.1                         | ラグビーフ<br>ールドカップ<br>応援献立<br>「スコットラ<br>ンド」   |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | ほきのママレードソースかけ      | ママレード(さとう)<br>でんぶん                  |                  | ほき                          |  | ママレード(なつみかん みかん<br>いよかん)<br>にんにく             | 醤油 ワイン 塩                       |  |  |
|                    | マカロニサラダ            | マカロニ                                |                  |                             |  | キャベツ コーン にんじん                                | ソイグ マネー<br>塩 こしょう              |  |  |
| スコッチブロス            | じゃがいも<br>レンズまめ     | あぶら                                 | とりにく             |                             | たまねぎ にんじん セロリー<br>チンゲンサイ   | 塩 こしょう                                       |                                |  |  |
| 7<br>(木)           | かかがたしよくパン          | こむぎこ さとう                            | あぶら              |                             | だっしふんにゅう   |  | 塩                              | 571<br>22.9<br>20<br>2.7                           | オムレツを<br>味わおう  |
|                    | メイプルジャム            | さとう メイプルジャム                         |                  |                             | かんでん   |  |                                |  |  |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | オムレツ               | さとう こむぎ                             | あぶら              | たまご だいず<br>ぶたにく             |  | たまねぎ にんじん にんにく                               | トビューレ 塩<br>ケチャップ ワイン<br>こしょう   |  |  |
|                    | こふきいも              | じゃがいも                               |                  |                             |  | パセリ  | 塩 こしょう                         |  |  |
| はくさいとにくだんごのスー<br>プ | でんぶん               | あぶら                                 | にくだんご(鶏<br>肉 大豆) |                             | はくさい にんじん こまつな<br>えのきだけ たまねぎ しょうが<br>にんにく  | 醤油 塩<br>こしょう                                 |                                |  |  |
| 8<br>(金)           | むぎごはん              | こめ おおむぎ                             |                  |                             |  |  |                                | 636<br>19.8<br>17.5<br>2.2                         | 米のよさを<br>知ろう<br>          |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | メンチカツ              | パンこ こむぎこ<br>さとう でんぶん                | あぶら              | ぶたにく だいず<br>とりにく たまご<br>ごぼう |  | たまねぎ   | ソース(りんご)<br>しょうゆ 塩 香<br>辛料     |  |  |
|                    | キャベツとみかんのサラダ       | さとう                                 | あぶら              |                             |  | キャベツ みかん きゅうり                                | 酢 塩 こしょう                       |  |  |
| チキンカレー             |                    | あぶら                                 | とりにく             |                             | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース りんごピューレ<br>にんにく   | カレー粉 ソース 塩<br>ケチャップ ワイン<br>カレー粉 オリーブ<br>こしょう |                                |  |  |
| 12<br>(火)          | ごはん                | こめ                                  |                  |                             |  |  |                                | 604<br>22.1<br>16.2<br>1.8                         | 中央小<br>リクエスト<br>献立   |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | たらのあまからがけ          | でんぶん さとう                            | あぶら              | たら                          |  |  | ケチャップ 醤油<br>酢                  |  |  |
|                    | アーモンドサラダ           | さとう                                 | アーモンド<br>あぶら     |                             |  | キャベツ チンゲンサイ                                  | 酢 醤油 塩<br>こしょう                 |  |  |
|                    | はくさいのみそしる          |                                     |                  | とうふ みそ                      |  | はくさい だいこん にんじん<br>えのきだけ はねぎ                  |                                |  |  |
| キウイフルーツ            |                    |                                     |                  |                             | キウイフルーツ  |  |                                |  |  |
| 13<br>(水)          | ごはん                | こめ                                  |                  |                             |  |  |                                | 614<br>22.9<br>17.7<br>2.3                         | きんぴらごぼ<br>うを味わおう   |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | ハンバーグのおろしがけ        | じゃがいも さとう                           | あぶら              | だいず<br>とりにく<br>ぶたにく         |  | だいこん たまねぎ                                    | 醤油 みりん 酢<br>塩 ケチャップ ワイン<br>香辛料 |  |  |
|                    | きんぴらごぼう            | さとう                                 | あぶら ごま           | とりにく                        |  | ごぼう こんにやく にんじん<br>さやいんげん                     | 醤油 みりん 酒<br>唐辛子                |  |  |
| こまつなのみそしる          |                    |                                     | みそ<br>あぶらあげ      |                             | たまねぎ こまつな えのきだけ<br>ねぶかねぎ   |  |                                |  |  |
| 14<br>(木)          | コッパパン              | こむぎこ さとう                            | あぶら              |                             | だっしふんにゅう   |  | 塩                              | 621<br>26.1<br>23.9<br>2.5                         | プロッコリー<br>について<br>知ろう<br> |
|                    | ぎゅうにゅう             |                                     |                  |                             | ぎゅうにゅう   |  |                                |  |  |
|                    | チキンナゲット【2こ】        | パンこ でんぶん<br>さとう こむぎこ<br>こめこ とうもろこしこ | あぶら              | とりにく<br>だいず                 |  |  | しょうゆ 塩<br>香辛料                  |  |  |
|                    | チンゲンサイとコーンのソ<br>テー |                                     | あぶら              | ベーコン                        |  | チンゲンサイ コーン<br>にんにく                           | 塩 こしょう                         |  |  |
| ふゆやさいのクリームに        | マカロニ               | あぶら                                 | とりにく             | クリーム<br>だっしふんにゅう            | はくさい たまねぎ にんじん<br>プロッコリー   | ソウルフ(小麦 乳<br>豚肉 鶏肉) 塩<br>ワイン こしょう            |                                |  |  |

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

| 日曜        | こんだて                   | きいろのしょくひん<br>ねつやちからになるもの            |                           | あかいろのしょくひん<br>体をつくるもの     |  | みどりいろのしょくひん<br>体のちようしをとのえるもの          | その他の<br>調味料                                     | 【栄養価】<br>たんぱく質(kcal)<br>たんぱく質(kcal)<br>たんぱく質(kcal)<br>たんぱく質(kcal) | おしらせ  |        |
|-----------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|---|---|---|--------|
|           |                        | 炭水化物                                | 脂肪                        | たんぱく質                     | 無機質  | ビタミン                                  |   |   |   |        |
| 15<br>(金) | チキンピラフ                 | こめ さとう                              | あぶら<br>バター                | とりにく<br>だいず               |  | たまねぎ コーン にんじん<br>トマト にんにく             | 塩 酢 パプリカ<br>香辛料                                 | 640<br>19.6<br>18<br>2.8  | バレンタイン<br>献立<br>     |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | さつまいものコロッケ (小)         | さつまいも じゃがいも<br>パンこ こむぎこ<br>さとう でんぷん | あぶら                       |                           |  |                                       |   |   |   | 塩      |
|           | コールスローサラダ              | さとう                                 | あぶら                       |                           |  | キャベツ きゅうり コーン                         | 酢 塩 こしょう  |   |   |        |
|           | まめとやさいのスープ             | ひよこまめ じゃがいも<br>レンズまめ                |                           | とりにく                      |  | たまねぎ ほうれんそう<br>にんじん                   | 塩 こしょう  |   |   |        |
| 18<br>(月) | ごはん                    | こめ                                  |                           |                           |  |                                       |   | 599<br>23.1<br>15.9<br>1.4  | のっぺい汁で<br>あたたまろう  |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | とりにくのからあげ              | でんぷん                                | あぶら                       | とりにく                      |  | しょうが にんにく                             | 醤油 酒  |   |   |        |
|           | キャベツとたくあん<br>あえもの      |                                     | ごま                        |                           |  | キャベツ たくあん にんじん                        | 塩   |   |   |        |
| のっぺいじる    | さといも<br>でんぷん           |                                     | あぶらあげ                     |                           | だいこん ほうれんそう<br>こんにゃく にんじん ごぼう                        | 醤油 みりん 塩                              |   |   |   |        |
| 19<br>(火) | うどん                    | こむぎこ                                |                           |                           |  |                                       | 塩   | 584<br>28.1<br>20.3<br>2.3  | 広島県の<br>郷土料理  |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | こいわしフライ【2こ】            | パンこ こむぎこ<br>でんぷん                    | あぶら                       | いわし だいず                   |  |                                       |   |   |   | 塩 こしょう |
|           | こまつなとしめじのレモンす          | さとう                                 |                           |                           |  | こまつな もやし しめじ<br>レモン                   | 醤油  |   |   |        |
| だいずうどんのつゆ | でんぷん                   |                                     | とりにく だいず<br>かまぼこ<br>あぶらあげ |                           | たまねぎ にんじん しいたけ<br>はねぎ                                | 醤油 みりん 塩<br>こしょう                      |   |   |   |        |
| 20<br>(水) | ごはん                    | こめ                                  |                           |                           |  |                                       |   | 679<br>27.2<br>23.7<br>2.5  | 旬の大根を<br>食べよう   |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | さばのおしおやき               |                                     |                           | さば                        |  |                                       |   |   |   | 塩      |
|           | きりぼしだいこんのごまあえ          | さとう                                 | あぶら ごま                    |                           |  | ほうれんそう もやし<br>きりぼしだいこん                | 醤油 みりん  |   |   |        |
|           | とりしおなべ                 | はるさめ さとう                            | あぶら                       | とりにく                      |  | はくさい えのきだけ にんじん<br>ねぶかねぎ にんにく         | 酒 塩 こしょう  |   |   |        |
| 21<br>(木) | ナン                     | こむぎこ さとう                            | あぶら                       |                           | だっしふんにゅう   |                                       | 塩   | 585<br>24.1<br>14.7<br>1.7  | カレー料理を<br>楽しもう<br> |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | スタッフドカレー               | ひよこまめ                               | あぶら                       | だいず                       |  | たまねぎ マッシュルーム にんにく                     | カレー粉 ソース 塩<br>クチャッ トマト しょうゆ<br>カレー粉 サラダ<br>こしょう |   |   |        |
|           | フルーツあえ                 |                                     |                           |                           |  | みかん缶 バイン缶 もも缶                         |   |   |   |        |
|           | ミネストローネ                | マカロニ                                | あぶら                       | とりにく                      |  | にんじん キャベツ たまねぎ<br>セロリ にんにく トマト<br>パセリ | クチャッ トマト しょうゆ<br>塩 こしょう                         |   |   |        |
| 22<br>(金) | さくらごはん                 | こめ                                  |                           |                           |  |                                       | 醤油 塩  | 640<br>22.5<br>21.3<br>3  | 2月23日は<br>富士山の日<br>和食の日   |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | くろはんべんのりよくちやあ<br>げ     | こむぎこ                                | あぶら                       | くろはんべん<br>(さば いわし)<br>たまご |  | ちや                                    | 塩   |   |   |        |
|           | ひじきのサラダ                | さとう                                 | あぶら ごま                    |                           | ひじき  | きゅうり キャベツ にんじん<br>にんにく                | 酢 しょうゆ<br>塩 こしょう                                |   |   |        |
|           | だいこんのみそしる              |                                     |                           | とうふ みそ<br>あぶらあげ           |  | だいこん えのきだけ はねぎ                        |   |   |   |        |
| 25<br>(月) | むぎごはん                  | こめ おおむぎ                             |                           |                           |  |                                       |   | 617<br>22.9<br>14.9<br>2  | 中国料理<br>           |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | むしぎょうざ【2こ】             | こむぎこ こめこ<br>さとう でんぷん                | あぶら                       | ぶたにく                      |  | キャベツ たまねぎ なら<br>しょうが                  | 塩 しょうゆ<br>香辛料                                   |   |   |        |
|           | もやしのちゅうかあえ             |                                     | あぶら                       |                           | わかめ  | もやし きゅうり にんにく                         | 醤油 塩<br>クチャッ                                    |   |   |        |
|           | マーボーどうふ                | さとう でんぷん                            | あぶら                       | とうふ だいず<br>みそ             |  | にんじん たけのこ<br>しいたけ にんにく                | 醤油 テンパツ<br>トウモロコシ                               |   |   |        |
| 26<br>(火) | ごはん                    | こめ                                  |                           |                           |  |                                       |   | 621<br>24.7<br>18.9<br>2.3  | 風邪を予防し<br>よう  |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | とうふステーキのりよくみそか<br>け    | でんぷん さとう                            | あぶら                       | とうふ<br>とりにく みそ            |  | ねぶかねぎ しょうが                            | みりん 酒 醤油<br>トウモロコシ                              |   |   |        |
|           | いそかあえ                  | さとう                                 |                           |                           |  | のり                                    | ほうれんそう キャベツ もやし                                 |   |   | 醤油     |
|           | きのこのたまごとしじる            | でんぷん                                |                           | たまご                       |  | にんじん えのきだけ なめこ<br>こまつな しいたけ           | 醤油 酒 塩  |   |   |        |
| 27<br>(水) | むぎごはん                  | こめ おおむぎ                             |                           |                           |  |                                       |   | 593<br>24.4<br>15<br>1.9  | キムチについ<br>て<br>知ろう  |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | かつおのフライ                | パンこ こむぎこ<br>でんぷん さとう                | あぶら                       | かつお                       |  | しょうが                                  | 醤油  |   |   |        |
|           | ナムル                    | さとう                                 | あぶら                       |                           |  | もやし ほうれんそう にんじん<br>にんにく               | 醤油 クチャッ   |   |   |        |
| キムチスープ    |                        |                                     | ぶたにく<br>とうふ               |                           | はくさい しめじ キムチ(はくさ<br>い たまねぎ にんじん りんご<br>にんにく しょうが) なら | 醤油 酒 塩<br>トウモロコシ(唐辛子)                 |   |   |   |        |
| 28<br>(木) | コッペパン                  | こむぎこ さとう                            | あぶら                       |                           | だっしふんにゅう   |                                       | 塩   | 638<br>28.7<br>22.2<br>2.6  | ビーフンを<br>食べよう   |        |
|           | ぎゅうにゅう                 |                                     |                           |                           | ぎゅうにゅう   |                                       |   |   |   |        |
|           | とりにくとレバーの<br>ミックスソースあえ | でんぷん さとう                            | あぶら                       | とりにく みそ<br>とりレバー          |  |                                       | トウモロコシ ソース<br>酒 塩                               |   |   |        |
|           | ビーフンソテー                | ビーフン                                | あぶら                       | ベーコン                      |  | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ピーマン                | 塩 こしょう  |   |   |        |
|           | ポトフ                    | じゃがいも                               |                           | ウィンナー                     |  | たまねぎ にんじん はくさい                        | 塩 こしょう  |   |   |        |

※給食ではアレルギー表示義務・推奨27品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」「まつたけ」は使用しません。  
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。  
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆2月分給食費振替日は2月28日(木)です。☆☆