

2月分予定献立表

日(曜)	献立名	献立の材料
2(月)	牛乳	牛乳
☆741 ◎33.1	麦ごはん	米 麦 強化米
	生揚げと豚肉のみそ煮	生揚げ 砂糖 しょうゆ 豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ 青ピーマン しょうが 砂糖 酒 京桜みそ 食塩 油 でん粉 自然だし
	米こめサラダ	米粉めん わかめ コーン きゅうり キャベツ にんじん 酢 ごま油 砂糖 彩花しょうゆ からし粉
3(火)	牛乳	牛乳
☆759 ◎31.9	麦ごはん	米 麦 強化米
	イワシのねぎみそ焼き	いわし 赤みそ みりん 砂糖 しょうが しょうゆ 酒 ねぎ
	けんちん汁	豆腐 さといも こんにゃく ごぼう だいこん こまつな ねぎ にんじん 油 食塩 しょうゆ みりん 自然だし
節分 献立	大豆のしゃりしゃり揚げ	大豆 でん粉 油 砂糖 しょうゆ
	りんご	りんご 食塩
		1年5組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『節分』
4(水)	牛乳	牛乳
☆752 ◎33.5	ツナコーントースト	食パン まぐろ水煮 たまねぎ パセリ <small>ミックグリーンマヨネーズ</small> ヨーグルト 食塩 白こしょう コーン
	ごろごろ冬野菜	ウィンナー 鶏肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 食塩 白こしょう
	ホワイトシチュー	さといも エリンギ かぶ根 かぶ葉 <small>白滝豆ペースト</small> 牛乳 <small>チキンガラスープ</small> 油 小麦粉 バター
	小松菜とわかめのサラダ	きゅうり こまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢
		1年8組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『冬野菜のスペシャルフィーチャー!!〜濃厚な冬を感じよう!〜』
5(木)	牛乳	牛乳
☆749 ◎35.6	イカ入りメキシカンライス	米 強化米 コンソメ ターメリック 食塩 油 にんじん まぐろ油漬 鶏肉 イカ 白ワイン たまねぎ カレー粉 白こしょう 赤ピーマン 青ピーマン
	チリコンカン	大豆 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく ベーコン 油 ホールトマト
	かぼちゃサラダ	ハヤシルウ チリパウダー <small>キャラウェイ粉</small> コンソメ 食塩
メキシコ 献立		かぼちゃ きゅうり 食塩 コーン 酢 油 砂糖 たまねぎ
6(金)	牛乳	牛乳
☆771 ◎26.0	鶏ねぎゆず塩うどん	油 鶏肉 酒 にんじん だいこん かつお節 <small>チキンガラスープ</small> 砂糖 <small>うすくらしょうゆ</small> みりん 食塩 ゆず ごま油 黒こしょう 油揚げ ねぎ
	(地粉うどん)	地粉うどん
	大学いも	さつまいも 油 はちみつ 砂糖 食塩 みりん
	磯和え	こまつな キャベツ 緑豆もやし えのきたけ しょうゆ フチドリッ プ のり
9(月)	牛乳	牛乳
☆700 ◎30.5	キム玉丼	豚肉 しょうが にんにく にんじん たまねぎ こんにゃく キムチ にら ねぎ 砂糖 しょうゆ 酒 ごま油 鶏卵 自然だし でん粉
	(麦ごはん)	米 強化米 麦
	旨塩キャベツ	キャベツ 食塩 きゅうり にんじん にんにく ごま油 昆布茶 黒こしょう のり
	ヨーグルト	ヨーグルト
10(火)	牛乳	牛乳
☆722 ◎35.5	ごぼうとしめじの たきこみごはん	米 強化米 酒 食塩 しょうゆ 油 鶏肉 ごぼう にんじん しめじ 油揚げ 和風だし 砂糖 みりん
	鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 食塩 米粉 油
	けんちん汁	豆腐 さといも ごぼう だいこん こまつな こんにゃく にんじん ねぎ 油 しょうゆ 食塩 みりん 自然だし
	花野菜サラダ	コーン フロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり <small>ミックグリーンマヨネーズ</small> 酢 油 砂糖 食塩 白こしょう
		1年1組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『野菜たっぷり和風ごはん』
12(木)	牛乳	牛乳
☆700 ◎32.8	麦ごはん	米 麦 強化米
	イカと豆腐のチリソース	イカ 酒 豚肉 たまねぎ にんじん えのきたけ 豆腐 ねぎ にんにく しょうが <small>トウバンジャン</small> 油 ケチャップ チリパウダー しょうゆ 砂糖 食塩 鶏がら でん粉
	ビーフンサラダ	ハム ビーフン キャベツ きゅうり 緑豆もやし にんじん しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 食塩
13(金)	牛乳	牛乳
☆813 ◎26.6	ボークカレー	豚肉 カレー粉 しょうが にんにく にんじん じゃがいも たまねぎ <small>アップルソース</small> セロリー ホールトマト <small>ウスターソース</small> ローリエ粉 クロップ粉 シナモン粉 コリアンダー ガラムマサラ 食塩 油 しょうゆ 小麦粉 鶏がら
	(麦ごはん)	米 強化米 麦
	手作り福神漬	きゅうり だいこん れんこん しょうが しょうゆ 砂糖 酢 みりん フチドリッ プ
	手作りチョコババロア	<small>チョコババロアの素</small> 牛乳
16(月)	牛乳	牛乳
☆728 ◎37.7	スパゲッティ	スパゲッティ 食塩 オリーブ油
	ミートソース	豚肉 にんにく たまねぎ <small>トマトピューレ</small> ケチャップ <small>デミグラスソース</small> ハヤシルウ 油 赤ワイン チンタン にんじん エリンギ ローリエ粉 食塩 白こしょう
	スペイン風オムレツ	ウィンナー たまねぎ じゃがいも 青ピーマン マッシュルーム パン粉 チーズ 食塩 白こしょう オリーブ油 鶏卵
	こんにゃくサラダ	こんにゃく キャベツ 食塩 きゅうり しょうゆ 酢 油 砂糖 白こしょう
		1年2組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『楽しく食べよ』
17(火)	牛乳	牛乳
☆701 ◎26.2	麦ごはん	米 麦 強化米
	メヒカリ磯部揚げ	<small>メヒカリ磯部揚げ</small> 油
	こつゆ	生揚げ だいこん にんじん さといも しらたき ほたて きくらげ さやいんげん 干しいたけ 白玉麩 酒 みりん しょうゆ 砂糖 かつお節 食塩
	おかか和え	こまつな 緑豆もやし キャベツ 彩花しょうゆ かつお系削り フチドリッ プ
福島県 献立	りんごゼリー	りんごゼリー

日(曜) ☆17時~kcal ◎たんぱく質	献立名	献立の材料															
18(水) ☆726 ◎29.4	牛乳	牛乳															
	馬宮さんのごはん	米(馬宮産) 強化米															
	豆腐のそぼろ煮	豆腐 豚肉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん 油 砂糖 しょうゆ ごま油 でん粉															
	ごま和え いちご	ごまつな キャベツ 緑豆もやし ごま しょうゆ 砂糖 フチドリッ いちご															
19(木) ☆701 ◎31.1 食育の日 献立	牛乳	牛乳															
	若谷さんの小松菜飯 肉じゃが	米 強化米 食塩 酒 油 豚肉 ごまつな しょうが しょうゆ 砂糖 じゃがいも 豚肉 たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 油 酒 かつお節 砂糖 しょうゆ みりん															
	きのこのレモン風味	しめじ エリンギ キャベツ 赤ピーマン にんにく 砂糖 オリーブ油 うすくらしょうゆ 食塩 白こしょう レモン果汁															
20(金) ☆819 ◎37.9	牛乳	牛乳															
	マーボーラーメン	豚肉 豆腐 にんじん しょうが ねぎ 油 砂糖 赤みそ しょうゆ チンタン 中華スープ 黒ソース トウバンジャン でん粉 にら															
	(ホット中華めん)	中華めん															
	シシャモフライ	シシャモフライ 油															
	小松菜とわかめのサラダ ぼんかん	きゅうり ごまつな わかめ コーン しょうゆ 砂糖 ごま油 酢 ぼんかん															
			1年8組の生徒が家庭科の時間に考えた献立です。『体ほかほかあったかごはん』 2年生 自然の教室のため、給食ありません。														
24(火) ☆727 ◎24.6	牛乳	牛乳															
	カレーパン	子供パン 豚肉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 ウスターソース ケチャップ 食塩 カレー粉 スープストック 小麦粉 白こしょう パン粉 パセリ															
	ミネストローネ	マカロニ ベーコン 白いんげん豆 にんにく セロリー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ ホールトマト トマトピューレ ケチャップ 食塩 白こしょう オリーブ油 鶏がら 砂糖															
	海藻サラダ	海藻ミックス だいこん 食塩 ごまつな きゅうり コーン 砂糖 彩花しょうゆ ごま油 酢 フチドリッ 2年生 自然の教室振替休業日のため、給食ありません。															
25(水) ☆852 ◎36.8 受験応援 献立	牛乳	牛乳															
	ハムとコーンのピラフ	米 強化米 コンソメ 食塩 チンタン 油 たまねぎ コーン ハム コンソメ															
	鶏肉のフレーク焼き	鶏肉 食塩 白こしょう エッグフリーマヨネーズ チーズ コーンフレーク パン粉															
	カボチャスープ いよかん	鶏肉 かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん 白豆ペースト 油 小麦粉 バター 油 牛乳 鶏がら 白こしょう コンソメ 食塩 いよかん															
		2年生 自然の教室振替休業日のため、給食ありません。															
26(木) ☆703 ◎31.7	牛乳	牛乳															
	麦ごはん	米 麦 強化米															
	サバの西京焼き	サバ 西京みそ しょうゆ みりん 酒															
	沢煮碗 ブロッコリーと大根のサラダ	油揚げ 豚肉 酒 油 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ かつお節 板昆布(だし) うすくらしょうゆ 食塩 でん粉 ブロッコリー だいこん キャベツ 食塩 コーン にんじん 酢 油 砂糖 食塩 白こしょう たまねぎ 3年生 公立入試日のため、給食ありません。															
27(金) ☆708 ◎25.0	牛乳	牛乳															
	麦ごはん	米 麦 強化米															
	揚げ出し豆腐のみぞれかけ 豚汁	揚げ豆腐 油 だいこん しょうゆ みりん 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 自然だし 彩花みそ(赤) 彩花みそ(白) しょうゆ															
	磯香和え	ごまつな キャベツ 緑豆もやし ひじき しょうゆ 酒 砂糖 彩花しょうゆ のり フチドリッ 3年生 公立入試日のため、給食ありません。															
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。 		<table border="1"> <tr> <td>1学年</td> <td>2学年</td> <td>3学年</td> <td>平均栄養量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18回</td> <td>15回</td> <td>16回</td> <td>エネルギー</td> <td>739 kcal</td> </tr> <tr> <td>累計</td> <td>162回</td> <td>157回</td> <td>たんぱく質</td> <td>31.3 g</td> </tr> </table>	1学年	2学年	3学年	平均栄養量		18回	15回	16回	エネルギー	739 kcal	累計	162回	157回	たんぱく質	31.3 g
1学年	2学年	3学年	平均栄養量														
18回	15回	16回	エネルギー	739 kcal													
累計	162回	157回	たんぱく質	31.3 g													