

2月 予定献立表

こんげつ
今月の目標

ちから
あ
力を合わせて楽しい給食にしよう

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
2	月	せつぶん ひ 節分の日 こんだて 献立	ごはん	いわしのうめに きやべつともやしのあえもの だんごりごまみそしる△ せつぶんまめ	牛乳▲ みそ せつぶんまめ	いわし ごはん だんご ごま△	にんじん ごぼう だいこん きやべつ ねぎ もやし		622	25.9
3	火	しょくパン ▲		とりにくのママレードソースかけ ピーフンソテー たまごとコーンのスープ●	牛乳▲ たまご● とりにく	ベーコン しょくパン▲ マーマレード さとう ピーフン あぶら かたくりこ	とうもろこし きやべつ チングンサイ	バセリ にんにく たまねぎ にんじん	649	28.9
4	水		ごはん	たかおかりゆうおこのみやき「とまる」☆ にんじんしりしり だいこんのみそしる とうにゅうプリン	牛乳▲ まぐろ● あぶらあげ	とまる☆ みそ あぶらあげ あおのり	ごはん とうにゅうプリン あぶら	こまつな はくさい にんじん えのきたけ だいこん とうもろこし	666	24.9
5	木	1/2コッペ パン ▲		たかおかげんきコロッケ▲▼ プロッコリーサラダ ソフトめんのラーメンふう	牛乳▲ ぶたにく		1/2コッペパン▲ ソフトめん△ あぶら げんきコロッケ▲▼ さとう	とうもろこし もやし メンマ プロッコリー しょうが ねぎ にんじん きやべつ	640	24.6
6	金	郷土食 こんだて 献立	ごはん	ふくらぎのたれかけ さんしょくひたし いかとさといものもの ぶどうゼリー	牛乳▲ ふくらぎ あつあげ	いか さとう ゼリー	ごはん さといも さとう ゼリー	もやし だいこん ほうれんそう にんじん	677	28.8
9	月		ごはん	やきさば ひじきのいために みそけんちんじる	牛乳▲ ひじき みそ だいす あぶらあげ とうふ	さば ごはん さとう あぶら さといも		にんじん ごぼう ねぎ	678	32.2
10	火	コッペパン ▲		ぶたにくとだいすのケチャップあえ ゆでやさい はくさいスープ ピーチシャーベット□	牛乳▲ ぶたにく だいす	レバー わかめ	コッペパン▲ かたくりこ さとう こめこ あぶら じやがいも	とうもろこし しょうが プロッコリー ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい もも□	676	29.3
12	木	しょくパン ▲		カップエッグ● フルーツヨーグルトあえ▼□▲ ミネストローネ	牛乳▲ たまご● ヨーグルト▲	とりにく だいす	しょくパン▲ じやがいも さとう マカロニ オリーブゆ	りんご▼ バイン にんじん もも□ トマト たまねぎ レーズン	606	26.7
13	金	日本遺産のひ こんだて 献立	ごはん	ちくわのたかおかどうきふうあげ☆ いもじのごまみそあえ△ かなやまちのいだたみに	牛乳▲ ちくわ☆ とりにく	みそ あおのり	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ごま△	こまつな にんじん しめじ だいこん たまねぎ れんこん	615	21.2
16	月	むぎ ごはん		カレーライス▲▼ オムレツ● ひじきサラダ△	牛乳▲ オムレツ● ひじき	ぶたにく	むぎごはん カレーー▲▼ あぶら ごま△ さとう じやがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり プロッコリー	645	23.3
17	火	こめこいり パン ▲		さかなのマリネ こふきいも ワンタンスープ	牛乳▲ ぶたにく	さわら	こめこいりパン▲ かたくりこ さとう ワンタン あぶら じやがいも	しいたけ あかピーマン たまねぎ きピーマン にんじん はくさい バセリ ねぎ	646	29.7
18	水		ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ△ しうがあえ たいりょうチゲなべ▼☆ メロンゼリー△	牛乳▲ あげだしどうふ みそ さけ	たら☆	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま△ ゼリー△	きゅうり しょうが きやべつ ねぎ だいこん ごぼう はくさい にんじん	633	25.8
19	木	たかおか しょくいくどん 食19弁	ごはん	たかおかふゆやさいのマーボーどん にくシユーマイ もやしのナムル	牛乳▲ ぶたにく にくシユーマイ	あかみそ とうふ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう	ににく しょうが にんじん ねぎ たけのこ しいたけ だいこん もやし こまつな	606	23.4
20	金		ごはん	ぶたにくのジャンロー しそあえ ほしブルーン たかおかやさいのあつたかじる	牛乳▲ ぶたにく あぶらあげ	みそ	ごはん さといも さとう	たまねぎ しょうが きやべつ もやし しそこ ねぎ だいこん にんじん しめじ ブルーン	675	28.3
24	火	しょくパン ▲		さといもハンバーグ はくさいのカラフルサラダ もずくスープ チョコクリーム▲	牛乳▲ さといもハンバーグ もずく ベーコン	とうふ さとう	しょくパン▲ あぶら チョコクリーム▲ さとう	はくさい きゅうり にんじん きピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ	608	22.7
25	水		ごはん	ししやもフリッター★ かぶのいろとり すきやきに	牛乳▲ ししやもフリッター★ ぎゅうにく	とうふ ふ	ごはん じやがいも ふ さとう	かぶ はくさい にんじん きゅうり	680	23.2
26	木	コッペパン ▲		あらびきウインナー だいこんサラダ△ ビーンズチャウダー▲	牛乳▲ ウインナー だいこん だしふんにゅう▲ わかめ	とりにく だいす	コッペパン▲ マーガリン▲ さとう じやがいも ごま△ こめこ	だいこん にんじん マッシュルーム たまねぎ バセリ	667	29.0
27	金	げんりょう ごはん		あかうおのたつあげ こまつなのコーンあえ ごもくうどん オレンジ	牛乳▲ あかうお あぶらあげ	とりにく	げんりょうごはん かたくりこ あぶら うどん	しょうが きやべつ こまつな とうもろこし たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ オレンジ	632	27.9

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。【今月の地場産食材】生しいたけ・さといも

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。

乳製品:▲	卵・卵製品:●	魚卵:★	タラ、カレイ、練製品:☆	エビ・カニ:■	メロン・スイカ:△	栗:◆
生トマト:◊	マヨネーズ(和のみ):○	マグロ:♡	ソバ(ソフト麺):♡	りんご:▼	もも:□	バナナ:✿
ごま:△	コチニール色素:◎	タコ:鰐				

※都合により、献立を変更する場合もありますのでご了承ください。

高岡市公式クック
パッド『高岡にこにこ
キッチン』のレシピも
参考にしてください。

