2月1日～2月29日　予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき (赤)主に体の組織を作る たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	(赤) 無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(緑)主に体の調子を整える ビタミンA 緑黄色野菜	(緑) ビタミンC その他の野菜 果物	(黄)主にエネルギーになる 炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	(黄) 脂質 油脂	エネルギー(Kcal) 小学校	エネルギー(Kcal) 中学校
1 木		牛乳	キムチチャーハン　揚げ餃子 大根ツナサラダ　中華スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キムチ だいこん もやし しいたけ	こめ さとう	あぶら	548	731
2 金	節分献立	牛乳	セルフ太巻き　鰯の蒲焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁　節分ボーロ	かまぼこ たまご いわし だいず	ぎゅうにゅう のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	ゆのす きゅうり キャベツ だいこん	こめ さとう こむぎこ ふ	あぶら マヨネーズ ごま	590	786
5 月		牛乳	ごはん　鶏の照り焼き ごぼうサラダ　ポトフ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	552	736
6 火	のりの日	牛乳	ごはん　竹輪の磯辺揚げ 鉄人サラダ　もやしのみそ汁 ぶどうゼリー	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん しめじ コーン	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	525	700
7 水		牛乳	キーマカレー コールスローサラダ　りんご	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり　りんご	こめ	あぶら マヨネーズ	601	801
8 木		牛乳	ごはん　魚のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え　ぐるに	しいら とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ごぼう　しいたけ だいこん	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら ごま マヨネーズ ごま	608	810
9 金		牛乳	タコライス オニオンスープ　みかん	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン いよかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	646	861
10 土	日参観	牛乳	お楽しみ献立！							小学校休み	607
13 火	小学校：お弁当の日　　中学校：参観日代休										
14 水	バレンタインデー	牛乳	チキンライス　ハートのコロッケ 豆サラダ　かぼちゃスープ ブラウニー	とりにく ぶたにく たまご だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	630	840
15 木		牛乳	ごはん　サバの味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 田舎汁	さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが きゅうり もやし ごぼう　しめじ	こめ	あぶら	520	693
16 金	寒天の日	牛乳	ごはん　麻婆豆腐 寒天サラダ　レモンゼリー	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんてん	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら	608	810
19 月	四国味めぐり	牛乳	ごはん　揚げ豆腐のゆず味噌がけ ひじきのサラダ　おけんちゃ いよかん	とうふ みそ すりみ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ゆのす ほしだいこん キャベツ だいこん しいたけ　ごぼう	こめ さとう	あぶら	524	698
20 火		牛乳	ごはん　八宝菜 もやしの中華和え　ごま団子	ぶたにく いか うずらのたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ もやし	こめ	あぶら	611	814
21 水		牛乳	ごはん　ハンバーグ　プチトマト キャベツ　千切り野菜スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ	あぶら	686	915
22 木	おでんの日	牛乳	ごはん　おでん すみそ和え　りんご	さつまあげ あつあげ うずらのたまご ちくわ みそ　いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん もやし キャベツ きゅうり　コーン	こめ さとう こんにゃく	あぶら ごま	560	747
23 金	天皇誕生日										
26 月		牛乳	カツ丼　きゅうりもみ みそ汁　プチトマト	ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ プチトマト	たまねぎ きゅうり　キャベ だいこん ごぼう れんこん	こめ さとう さつまいも パンこ	あぶら	618	824
27 火		牛乳	ごはん　魚のごまみそ焼き 白和え　冬野菜のすまし汁	しいら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん	こめ さとう	あぶら	500	666
28 水	腸活の日	牛乳	ひじきごはん　肉じゃが こんにゃくサラダ　ヤクルト	ぶたにく とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヤクルト	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにゃく	あぶら	583	777
29 金		牛乳	中学校３年生リクエスト献立の日							605	807

＊行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。
＊大月町内で生産されているものには、食材の下に＜線＞を引いています。

２月の平均	小学校	中学校
	584 Kcal	770 Kcal