



2月 1日～2月14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						エネルギー (kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質(カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミンA 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 果物	炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	脂質 油脂		
3月	小学校は給食です		<p>* 中学校: 第3回「お弁当の日」プロジェクト * 中学生は今年度最後のお弁当作りがんばりましょう☆</p> <p>ごはん マカロニグラタン ツナサラダ キャベツとベーコンのスープ</p>	とり肉, ツナ, ベーコン, とうふ	牛にゆう	にんじん, パセリ, こまつな	エリンギ, たまねぎ, コーン, グリンピース, だいこん, きゅうり, キャベツ, えのき	米, マカロニ, さとう	サラダ油	554	738
4日			★★★ 節分献立 ★★★						604	805	
5日			キムチチャーハン だいこんサラダ 肉団子スープ	とりミンチ, かつお節, 肉だんご	牛にゆう	にんじん, ピーマン, こまつな, ねぎ	キムチ, だいこん, きゅうり, たまねぎ	米, 麦, かたくり, さとう, はるさめ	ごま, ごま油, サラダ油, ごま	548	730
6日	かみかみの日		けんまい 玄米ごはん ぶた肉のトマトチーズ焼き かみかみごぼうサラダ コンソメスープ	ぶた肉, かつお節, ベーコン	牛にゆう, ミックスチーズ	トマト缶, パセリ, にんじん, ブロッコリー	ごぼう, たまねぎ, コーン	米, けんまい, さとう, じゃがいも	ごま	551	735
7日			ごはん あつあげのチリソース パンサンスー みたらしいも	あつあげ, とり肉, チキンハム, たまご	牛にゆう	にんじん	たまねぎ, たけのこ, グリンピース, きゅうり	米, さとう, はるさめ, さつまいも, さとう, 水あめ	サラダ油, ごま油, ごま	614	819
10日	わ食の日		ごはん とうふハンバーグ 鉄人サラダ 冬野菜のみそ汁	牛ミンチ, ぶたミンチ, とうふ, たまご, 油あげ, みそ	牛にゆう, ひじき	にんじん, ほうれんそう, ねぎ	たまねぎ, コーン, だいこん, ごぼう, えのき	米, パン, さとう, さつまいも	ごま油	602	803
11日			祝日：建国記念の日								
12日			ぶた丼 ごまじゃこサラダ きんぴらごぼう いちご	ぶた肉, 油あげ, さつまあげ	牛にゆう, ちりめん	にんじん, ねぎ, こまつな, ブロッコリー, いんげん	たまねぎ, しいたけ, キャベツ, ごぼう, いちご	米, しらたき, さとう, こんにゃく	ごま, ごま油	564	752
13日			むぎ 麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き キャベツの土佐ゆずあえ ぐる煮	さば, かつお節, とり肉, さつまあげ	牛にゆう	パセリ, こまつな, にんじん	キャベツ, ゆず, ごぼう, だいこん, しいたけ	米, 麦, さとう, こんにゃく, さつまいも	マヨネーズ	612	816
14日			♡♡♡ バレンタイン献立 ♡♡♡						641	855	
*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 592 Kcal / 789 Kcal		



2月 2月17日～2月28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						エネルギー (kcal)	
				(赤)主に体の組織を作る		(緑)主に体の調子を整える		(黄)主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(加減)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
17			ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐 寒天サラダ ゆずゼリー	ぶたミンチ,とう ふ,みそ,赤みそ, かつお節	牛にゆう,カットわ かめ,かんでん, ちりめん,アガー	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	米,さとう,かたくり こ, いも・砂糖	ごま,サラダ 油	600	800
18			ごはん むし鶏のごまだれかけ はるさめ 春雨サラダ かきたま汁	とり肉,あつあげ, 赤みそ,チキンハ ム,たまご,かつお 節	牛にゆう	にんじん,こまつ な,ねぎ,	たまねぎ,きゅう り,えのき	米,さとう,はるさ め,かたくりこ	ごま,ごま油	530	706
19	大月 食材 100%		☆大月食材100%給食☆ 「みんなだ育てる大月の子ども! 調味料以外はすべて大月町産の食材です! 大月のおいしい食べ物盛りだくさん!」 なすのかば焼き丼 おまつきやさい 大月野菜のおかか和え りきがた とんじる 力豚の豚汁 レモンゼリー	とりミンチ,かつ お節,ぶた肉,とう ふ,みそ	牛にゆう,アガー	ねぎ,こまつな,ブ ロッコリー,にん じん 	なす,キャベツ,だ いこん,しめじ,ご ぼう,レモン汁	米,さとう,かたくり こ,こんにやく,さ と いも	なたね油	605	806
20			チキンカレー けんこう 健康サラダ はるか	とり肉,ツナ	スキムミルク,牛 にゆう,ひじき, チーズ 	にんじん	たまねぎ,しめじ, グリーンピース, キャベツ,きゅう り,コーン,はるか	米,麦,じゃがいも, さとう	サラダ油,ご ま	569	758
21			☆☆☆ 中学3年生 リクエスト献立 ☆☆☆						713	951	
25			ごはん みそおでん ぶた肉と野菜のサラダ バナナ	ぎつまあげ,あつ あげ,うずらたま ご,ちくわ,みそ, ぶた肉	牛にゆう,煮干し	にんじん,プロッ コリー	だいこん,キャベ ツ,きゅうり,パナ ナ	米,こんにやく,さ と う	ごま	597	796
26	腸 活 の 日		けんまい 玄米ごはん さかな しお 魚の塩こうじ焼き しらあ 白和え とうにゆう 豆乳みそ汁	さば,とうふ,み そ,油あげ,とう にゆう	牛にゆう,煮干し	ねぎ,ほうれんそ う,にんじん,こま つな	はくさい,だいこ ん	米,げんまい,米こ うじ,こんにやく,さ と う,じゃがいも	ごま 	561	748
27	食 育 の 日		☆黒潮町の食材いっぱいの日☆ 日本一の漁獲量を誇る船があり「カツオの町」としても知られています。海辺で育つらっきょうも有名ですね。 ごはん 大豆とカツオの揚げ煮 らっきょうきゅうりもみ ことう 黒糖おいもケーキ	かつお,だいず, たまご	牛にゆう,ちりめ ん,わかめ	にんじん	しょうが,らっきよ う,きゅうり,だい こん	米,かたくりこ,さ と う,こむぎこ,さ と う,さつまいも,く ろぎとう	なたね油,ごま, バター	659	878
28			ごはん ぶた肉のアップルソース トマトサラダ マカロニスープ	ぶた肉,ツナ, ベーコン	牛にゆう	トマト,プロッ コリー,パセリ,にん じん	しょうが,りんご ジャム,たまねぎ, キャベツ,コーン	米,さとう,マカロ ニ	サラダ油,ごま油	533	710
*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
								592	789	Kcal	Kcal