



よていこんだて表

2月1日~2月13日

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			
2	小学校は給食です		ごはん マカロニグラタン トマトサラダ キャベツとベーコンのスープ りんご	とり肉, ツナ, ベーコン	牛にゅう, ミック スチーズ	にんじん, パセ リ, トマト, こまつ な	エリンギ, たま ねぎ, コーン, グ リンピース, キャ ベツ, りんご	米, マカロニ, さ とう	サラダ油, ごま 油	562	749	
3	火		☆☆☆ 節分献立 ☆☆☆						597	796		
4	水		キムチチャーハン 豆腐からあげ 大根サラダ 肉団子スープ	ぶた肉, こうや どうふ, かつお 節, 肉だんご	牛にゅう	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	米, 麦, さとう, か たくりこ, はるさ め	ごま, ごま油, な たね油, サラダ 油	530	706	
5	かみかみの日		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 みかんゼリー	ぶた肉, かつお 節, ベーコン	牛にゅう, ミック スチーズ, ア ガー	トマト缶, パセ リ, にんじん	たまねぎ, ごぼ う, きゅうり, コーン, みかん ジュース	米, 玄米, さとう, じゃがいも	ごま	602	803	
6	金		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 いちご	さば, かつお節, とり肉, さつま あげ	牛にゅう	パセリ, にんじ ん	キャベツ, もや し, ゆずす, ごぼ う, だいこん, し いたけ, いちご	米, 麦, さとう, こ んにやく, さとい も	マヨネーズ	622	829	
9	わ食の日		ごはん 豆腐ハンバーグ 鉄人サラダ 冬野菜のみそ汁 四国ゼリー	牛ミンチ, ぶた ミンチ, どうふ, たまご, かつお 節, 油あげ, みそ	牛にゅう, ア ガー	にんじん, ほう れんそう, ねぎ	たまねぎ, だい こん, きゅうり, かぶ, えのき, ゆ ずす	米, パン, こ, さと う, さといも	サラダ油, ごま 油	646	861	
10	朝ごはん		ごはん はるさめ やさい いたもの 春雨と野菜の炒め物 ごまじゃこサラダ 文旦	ぶた肉, ちくわ り	牛にゅう, かり り	ピーマン, 赤 ピーマン, にん じん, こまつな	たまねぎ, しょう が, キャベツ, だ いこん, ぶんた ん	米, はるさめ, さ とう	ごま, ごま油	513	684	
11	水	祝日：建国記念の日										
12	郷土料理		こうしめし おまつてん 大月の天ぷら 野菜のおかかあえ 力豚の豚汁 みかん	かまぼこ, いか, かつお節, ぶた 肉, どうふ, みそ	かちり, のり, 牛 にゅう	にんじん, こま つな, ねぎ	たくあん, たま ねぎ, キャベツ, だいこん, しめ じ, ごぼう, みか ん	米, 麦, さとう, さ つまいも, こおぎ こ, こんにやく, さ といも	なたね油	567	756	
13	金		♡♡♡ バレンタイン献立 ♡♡♡						688	917		
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									2月の平均		588	784
									Kcal	Kcal		



よていこんだて表

2月16日～2月27日

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			
16	寒天の日		ごはん 麻婆豆腐 寒天サラダ スイートポテト	ぶたミンチ,とう ふ,みそ,赤み そ,かつお節,た まご	牛にゆう,わか め,かんてん,ち りめん,生クリーム	にんじん,ねぎ 	たまねぎ,しめ じ,たけのこ(水 煮),キャベツ, きゅうり	米,さとう,かたく り,さつまいも	ごま,サラダ油, バター	657	876	
17	腸活の日		玄米ごはん 魚のごま照り焼き 白和え 豆乳みそ汁 ヤクルト	さば,とうふ,み そ,油あげ,とう にゆう	牛にゆう,煮干 し,ヤクルト	ほうれんそう, にんじん,こま つな	はくさい,だい こん	米,玄米,さとう, こんにやく,じゃ がいも	ごま	624	832	
18	水		ポークカレー 健康サラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉,ツナ	牛にゆう,ひじ き,ヨーグルト	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,もも,パイン, バナナ	米,麦,じゃがい も,さとう,カク テルゼリー	サラダ油,ごま	594	792	
19	大月食材100%の木		かつおめし 力豚サラダ 井上さんのとり肉とキャベツのスープ ばんかんゼリー	かつお,ぶた 肉,とり肉	牛にゆう,ア ガー	ねぎ,こまつな, にんじん,ブ ロッコリー 	きゅうり,レモン 汁,キャベツ,え のき,たまねぎ	米,さとう,はるさ め,ばんかん ジュース	ごま,ごま油	506	674	
20	世界の料理		ジャンバラヤ ハンバーグ ブロッコリーサラダ クラムチャウダー オレンジ	ベーコン,ハン バーグ,えび,い か	牛にゆう	にんじん,ピー マン,パセリ,ブ ロッコリー	たまねぎ,マツ シュルーム,セ ロリ,オレンジ	米,じゃがいも, 小麦粉	サラダ油,パ ター	527	702	
24	火		ごはん みそおでん 小松菜のナムル レモンゼリー	さつまあげ,あ つあげ,うずら 卵,ちくわ,みそ, 油あげ	牛にゆう,煮干 し,アガー	にんじん,こま つな	だいこん,もや し,レモン汁	米,こんにやく,さ とう	ごま油	572	763	
25	水		ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ 春雨サラダ かきたま汁 プチトマト	とり肉,あかみ そ,チキンハム, とうふ,たまご, かつお節	牛にゆう	にんじん,こま つな,ミニトマト	たまねぎ,きゅう り	米,さとう,はるさ め,かたくりこ 	ごま,ごま油	530	707	
26	防災給食		救給カレー アジフライ 乾物サラダ バナナ	まあじ,たまご, かつお節	牛にゆう,ひじ き		干しだいこん, バナナ	こむぎこ,パン こ,はるさめ,さ とう	なたね油,ごま, ごま油	599	798	
27	金		★★★ 中学3年生 リクエスト献立 ★★★								655	873
*行事や食材の都合により献立及び食材を変更する場合がありますのでご了承ください。									2月の平均		588	784
									Kcal		Kcal	Kcal

今月の主な 大月町産の食材	米・豚肉・鶏肉・さば・しら・カツオ・きびなご・アジフライ・なす・にんじん こまつな・ほうれん草・はくさい・キャベツ・ブロッコリー・だいこん・トマト・ねぎ さつまいも・さといも・じゃがいも・いちご・ぶたん (大月産の牛乳を含む) など	2月の 給食目標	好き嫌いをなく 何でも食べよう
------------------	--	-------------	--------------------