



# 2月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

日 曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
2 月	黒パン	黒パン50	622	26.8	2.3
	牛乳	牛乳206			
	豆乳のクリームシチュー	鶏むね肉30, じゃがいも50, 玉ねぎ40, にんじん15, サラダ油1, 米粉4, 豆乳30, 白いんげんピューレ20 チキンからスープ6, 塩0.6, こしょう少々			
	海藻サラダ	海藻1, キャベツ30, 小松菜20, にんじん6, ごま油1, 酢1, しょうゆ1, 砂糖1, 塩少々			
	いちごゼリー	いちごゼリー40			
3 火	ご飯	ご飯90	604	24.1	1.9
	牛乳	牛乳206			
	いわしの生姜煮	いわし50			
	カリカリ大豆サラダ	大豆2, キャベツ25, 緑豆もやし15, 小松菜10, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々 こしょう少々			
	根菜のみそ汁	油揚げ5, 大根30, 長ねぎ15, ごぼう10, にんじん10, みそ6, だしパック3.5			
4 水	ご飯	ご飯90	595	26.8	2.1
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバの具	豚肉50, 切干し大根3, サラダ油1, にんにく少々, 砂糖1, しょうゆ5, 緑豆もやし30, 小松菜20, ごま油1 ベーコン5, わかめ1, 春雨5, キャベツ15, 長ねぎ15, にんじん10, チキンからスープ7.5, しょうゆ2 塩少々, こしょう少々, でん粉1.2			
	わかめスープ				
5 木	ご飯	ご飯90	622	26.3	1.6
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と厚揚げのうま煮	鶏むね肉25, 生揚げ50, 大根40, 玉ねぎ40, にんじん15, こんにゃく15, 枝豆3, サラダ油1, しょうゆ6 砂糖2, みりん1			
	即席漬物	白菜40, 小松菜15, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1			
	70周年記念のり	のり3			
6 金	ご飯	ご飯90	618	21.5	1.8
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグ	ハンバーグ50			
	からし和え	キャベツ30, 小松菜15, にんじん10, しょうゆ2.5, からし少々			
	みたくさん汁	豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, こんにゃく10, 昆布0.8, みそ6 だしパック3.5			
9 月	牛乳	牛乳206	508	24.6	2.2
	ソース焼きそば	中華めん70, 豚肉30, 玉ねぎ30, キャベツ25, にんじん15, 小松菜10, きくらげ0.5, サラダ油1 ウスターソース5, 中濃ソース5, オイスターソース3, こしょう少々, 青のり少々			
	白花豆コロッケ	白花豆コロッケ40, 大豆油4			
	ブロッコリーのツナマヨサラダ	まぐろ10, ブロッコリー35, にんじん5, 枝豆5, ホールコーン5, ノンエッグマヨネーズ5, 塩少々, こしょう少々			
10 火	ご飯	ご飯90	639	24.3	1.8
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, サラダ油0.8, しょうゆ7, 酒1, 砂糖2 オイスターソース1, でん粉1.5			
	ハンサンスー	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, からし少々			
12 木	ココア揚げパン	胚芽パン50, ココア10, 大豆油5	575	22.6	2.3
	牛乳	牛乳206			
	オニオンドレッシングサラダ	鶏ささみ10, キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, たまねぎ2, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々, サラダ油1 ワンタン10, 緑豆もやし30, にんじん10, 長ねぎ10, にら6, きくらげ1, しょうゆ1.5, 塩0.6 こしょう少々, ごま油0.5, チキンからスープ8			
	ワンタンスープ				
13 金	ご飯	ご飯90	659	24.3	1.6
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉25, 凍り豆腐4, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, しょうが0.8 サラダ油1.5, しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
	ほうれん草のごま和え	緑豆もやし30, ほうれん草20, にんじん5, ごま3, 砂糖1.5, しょうゆ2.5			
16 月	ミルクパン	ミルクパン50	580	26.6	1.9
	牛乳	牛乳206			
	ブレーンオムレツ	オムレツ40			
	粉ふきいも	じゃがいも70, 塩少々, こしょう少々			
	ミネストローネ	鶏むね肉15, キャベツ30, 玉ねぎ20, にんじん12, 大豆10, セロリー4, パセリ少々, トマトピューレー8 トマト8, 塩少々, こしょう少々, チキンからスープ7.5, サラダ油1			
17 火	ご飯	ご飯90	631	22.0	2.1
	豆乳ココア	調整豆乳200			
	アレルゲンフリーチキンカレー	鶏むね肉30, 大豆3, じゃがいも40, 玉ねぎ40, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5, サラダ油1.5 白いんげんピューレ15, カレールウ12, トマトケチャップ2, 中濃ソース1, カレー粉少々			
	コーンサラダ	キャベツ30, 小松菜20, ホールコーン8, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, 塩少々, こしょう少々			
18 水	みそラーメン	中華めん80, 豚肉30, 緑豆もやし30, 長ねぎ15, にんじん10, ホールコーン10, にら3, しょうが0.5 にんにく0.5, サラダ油1, しょうゆ2, みそ5, こしょう少々, チキンからスープ9	640	28.6	2.8
	牛乳	牛乳206			
	揚げしゅうまい	ポークシュウマイ36, 大豆油3.6			
	寒天入りヘルシーサラダ	寒天1, キャベツ20, 大根15, にんじん5, サラダ油1.5, 酢1.5, しょうゆ2, 塩少々, こしょう少々 砂糖0.5			
19 木	ご飯	ご飯90	642	24.5	1.2
	牛乳	牛乳206			
	もうかの甘酢あん	もうか40, じゃがいも30, 大豆油5, 玉ねぎ40, にんじん15, 青ピーマン6, 干しいたけ1, サラダ油1 砂糖2.5, しょうゆ4, トマトケチャップ3, 酢1.5, 水10, でん粉1			
	おひたし	キャベツ30, 緑豆もやし25, にんじん5, しょうゆ2.5			
20 金	ご飯	ご飯90	636	24.5	2.0
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	切り干し大根の炒め煮	切り干し大根6, 油揚げ3, にんじん8, 枝豆3, サラダ油1, 砂糖2, しょうゆ3.5, みりん1			
	豚汁	豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根15, にんじん10, 長ねぎ10, みそ6, だしパック3.5			



東海村発足70周年記念ロゴマークに応募し、入賞した作品がのりのパッケージに印刷されます。10作品のうち、毎月どれか1作品が登場するので楽しみに！

より多くの方が食べられる  
共通献立の日

毎月20日は  
「いばらきおいしいおDay」

