

2月

スクールランチ予定献立表

小学校4、5、6年生

| 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 |
|----------|------------------------------|---|-----------|------------------------|-------------------------------------|-----------|---------------|-----------------------------|-----------|---------------|--|
| 3 (月) | ごはん | 様似米 | 10 (月) | ごはん | 様似米 | 17 (月) | ごはん | 様似米 | 24 (月) | こんげつ 天皇誕生日 | しょくいくもくひょう 今月の食育目標 |
| | タラのポテト焼き | たら、じゃがいも、パセリ、チーズ | | 肉じゃが | 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき | | 豚肉と野菜の生姜炒め | 豚肉、ごぼう、玉葱、人参、しょうが | | 根室名物エスカルロップ | 様似米、豚ヒレカツ、玉葱、にんにく |
| | マカロニボロネーゼ | 豚肉、玉葱、マカロニ | | おかか和え | 白菜、チンゲン菜、竹輪、かつお節 | | ごま和え | キャベツ、小松菜、ごま | | かぼちやと豆サラダ | 南瓜、ミックスピーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、ヨーグルト |
| | 大根のコンソメスープ | 大根、白菜、人参 | | 豆腐とえのき茸の味噌汁 | 豆腐、えのき茸、人参 | | かぶと揚げの味噌汁 | かぶ、長ねぎ、油揚げ、 | | オニオンスープ | 玉葱、人参、コーン、パセリ |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、大豆、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、大豆、豚肉、ごま | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま | | 建国記念日 | | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| 4 (火) | ごはん | 様似米 | 11 (火) | ごはん | 様似米 | 18 (火) | ごはん | 様似米 | 25 (火) | あんかけ焼きそば | 焼きそば、豚肉、白菜、えび、いか、玉葱、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく |
| | 豚肉ときのこスパム | 豚肉、玉葱、ピーマン、しめじ、まいかけ、えのき茸、オイスターソース、にんにく、しょうが | | 鶏のカレーパン粉焼き | 鶏肉、ヨーグルト、しょうが、にんにく、パセリ | | さつまいもと豆サラダ | じゃがいも、枝豆、人参、コーン、 | | 水餃子のネギ塩スープかけ | 水餃子、長ねぎ、えのき茸、小葱、しいたけ |
| | 春雨サラダ | 水菜、春雨、ポークハム、ごま | | マセドアンサラダ | じゃがいも、枝豆、人参、コーン、 | | ワカメのかき玉スープ | 卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | キャベツとごぼうの味噌汁 | キャベツ、ごぼう、人参 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| 5 (水) | 豆のミートソース | スパゲッティ、豚肉、トマト缶、玉葱、大豆、人参、マッシュルーム、にんにく、パセリ | 12 (水) | (新・手作りスープ) 豚バラ塩ラーメン | ラーメン、豚肉、もやし、白菜、長葱、なると、にんにく | 19 (水) | きつねうどん | うどん、鶏肉、小湯げ、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ | 26 (水) | 焼きそば | 焼きそば、豚肉、白菜、えび、いか、玉葱、ピーマン、人参、オイスターソース、しょうが、にんにく |
| | スパゲッティ | さつまいも、チーズ、ヨーグルト | | オレンジ蒸しパン | 蒸しパンミックス、牛乳、オレンジ果汁、スキムミルク、マーマレードジャム | | さつまいもカップケーキ | 牛乳、ホットケーキミックス、さつまいも、スキムミルク | | 水餃子 | 水餃子、長ねぎ、えのき茸、小葱、しいたけ |
| | さつまいもとチーズサラダ | さつまいも、チーズ、ヨーグルト | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、りんご、大豆、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、りんご、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、さば、大豆、鶏肉 | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| 6 (木) | 北海道産小麦のバターパン (いちごミックスジャム) | 北海道産小麦のバターパン、いちごミックスジャム | 13 (木) | わかめごはん | 様似米、わかめ | 20 (木) | 北海道産小麦のコッペパン | 北海道産小麦のコッペパン | 27 (木) | 焼肉チャーハン | 様似米、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく |
| | ミートボールと南瓜 | ミートボール、牛乳、南瓜、玉葱、マッシュルーム、チーズ、スキムミルク | | 鮭のごまフライ | 鮭、ごま | | ホットドッグ・トマトソース | ソーセージ、玉葱 | | チヨレギサラダ | もやし、小松菜、人参、ごま、焼きのり、にんにく |
| | グラタン | グラタン | | 大根とツナサラダ | 大根、水菜、ツナ | | チキンコールスロー | キャベツ、鶏肉、コーン | | キャベツと海老の中華スープ | キャベツ、えび、人参、しめじ |
| | ジュリアンスープ | キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、パセリ | | 白菜となめこの味噌汁 | 白菜、なめこ、人参 | | あさりの豆乳スープ | 豆乳、じゃがいも、あさり、しめじ、パセリ | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、りんご、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、さけ、大豆、りんご、ごま | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、りんご、大豆、鶏肉、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、さけ、大豆、りんご、ごま | | アレルギー表示 | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご | | アレルギー表示 | えび、小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま |
| 7 (金) | 他人丼(麦ごはん) | 様似米、大麦、豚肉、卵、玉葱、人参、小葱 | 14 (金) | チキンカレー (麦ごはん) | 様似米、大麦、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参 | 21 (金) | ごはん | 様似米 | 28 (金) | ごはん | 様似米 |
| | のり和え | もやし、ほうれん草、焼きのり | | チョコレートプリン | バレンタインハートのプリン(鉄・Ca強化) | | さばの味噌煮 | さば、 しょうが | | 長崎県のオーロラチキン | 鶏肉、しょうが、パセリ |
| | じゃが芋と大根の味噌汁 | じゃがいも、大根、しめじ | | アレルギー表示 | 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | | 納豆げと大豆の五目煮 | 大豆、納豆、納豆揚げ、長芋、人参、ひじき | | ごまじやこサラダ | 大根、コーン、枝豆、しらす干し、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、さば、大豆、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | | はんぺんのすまし汁 | 大根、はんぺん、長ねぎ、しいたけ | | さつまいもと玉葱の味噌汁 | さつまいも、玉葱、人参 |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、さば、大豆、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | | アレルギー表示 | 小麦、卵、さば、大豆、やまいも | | アレルギー表示 | えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま |
| | アレルギー表示 | 小麦、卵、さば、大豆、豚肉 | | アレルギー表示 | 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | | アレルギー表示 | 小麦、卵、さば、大豆、やまいも | | アレルギー表示 | えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、りんご、ごま |

2月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 613Kcal、たんぱく質 21.2g、脂質 19.9g、炭水化物 83.3g、食塩相当量 2.8g (推定値)