

2月

スクールランチ予定献立表

小学校1、2、3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日	ごはん	雑穀米	10日	ごはん	雑穀米	17日	ごはん	雑穀米	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こんげつ しょういくもくひょう</p> <p>今月の食育目標</p> <p>みんなでおな</p> <p>みんなで同じものを</p> <p>食べるたのしさをしろう</p> </div>		
日	タラのポテト焼き	たら、じゃがいも、パセリ、チーズ	日	肉じゃが	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、しらたき	日	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉、ごぼう、玉葱、人参、しょうが			
(月)	マカロニポロネーゼ	豚肉、玉葱、マカロニ	(月)	おかか和え	白菜、チンゲン菜、竹輪、かつお節	(月)	ごま和え	キャベツ、小松菜、ごま			
	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、			
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			天皇誕生日		
4日	ごはん	雑穀米	11日	ごはん	雑穀米	18日	ごはん	雑穀米	25日	根室名物エスカロップ	雑穀米、豚ヒレカツ、玉葱、にんにく
日	豚肉ときのこスタミナ炒め	豚肉、玉葱、ピーマン、しめじ、まいたけ、えのき茸、オイスターソース、にんにく、しょうが	日	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	日	鶏のオムレツ	鶏肉、ヨーグルト、しょうが、にんにく、パセリ	日	かぼちゃと豆サラダ	南瓜、ミックスビーンズ(大豆、手亡豆、金時豆)、ヨーグルト
(火)	春雨サラダ	水菜、春雨、ポークハム、ごま	(火)	マセドアンサラダ	じゃがいも、枝豆、人参、コーン、	(火)	マセドアンサラダ	じゃがいも、枝豆、人参、コーン、	(火)	オニオンスープ	玉葱、人参、コーン、パセリ
	キャベツとごぼうの味噌汁	キャベツ、ごぼう、人参		ワカメのかき玉スープ	卵、長ねぎ、人参、わかめ、ごま		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 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ごま			アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご		
5日	豆のミートソース	スパゲティ、豚肉、トマト缶、玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、パセリ	12日	(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日	きつねうどん	うどん、鶏肉、小揚げ、長ねぎ、人参、かまぼこ、しいたけ	26日	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
日	さつま芋とチーズサラダ	さつまいも、チーズ、ヨーグルト	日	オレングラスパン	蒸しパンミックス、牛乳、オレンジ果汁、スキムミルク、マーメイドジャム	日	さつま芋カップケーキ	牛乳、ホットケーキミックス、さつまいも、スキムミルク	日	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
(水)			(水)			(水)			(水)		
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		
6日	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日	わかめごはん	雑穀米、わかめ	20日	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日	焼肉チャーハン	雑穀米、豚肉、ピーマン、長葱、人参、しょうが、にんにく
日	ミートボールと南瓜グラタン	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	日	鮭のごまフライ	鮭、ごま	日	ホットドック・トマトソース	ソーセージ、玉葱	日	チョレギサラダ	もやし、小松菜、人参、ごま、焼きのり、にんにく
(木)	ジュリアンスープ	キャベツ、玉葱、ベーコン、人参、パセリ	(木)	大根とツナサラダ	大根、水菜、ツナ	(木)	チキンコールスローサラダ	キャベツ、鶏肉、コーン	(木)	キャベツと海老の中巻スープ	キャベツ、えび、人参、しめじ
				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 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、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま		
7日	他人丼(麦ごはん)	雑穀米、大麦、豚肉、卵、玉葱、人参、小葱	14日	チキンカレー(麦ごはん)	雑穀米、大麦、じゃがいも、鶏肉、玉葱、人参	21日	ごはん	雑穀米	28日	ごはん	雑穀米
日	のり和え	もやし、ほうれん草、焼きのり	日	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)	日	さばの味噌煮	さば、しょうが	日	長崎県のオーロラチキン	鶏肉、しょうが、パセリ
(金)	じゃが芋と大根の味噌汁	じゃがいも、大根、しめじ	(金)			(金)	絹揚げと大豆の五目煮	大豆、絹揚げ、長芋、人参、ひじき	(金)	ごまじゃこサラダ	大根、コーン、枝豆、しらす干し、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		

2月の1人当たり平均摂取栄養価

エネルギー 536Kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 17.8g、炭水化物 72.7g、食塩相当量 2.5g〔推定値〕