



2月献立表



高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ行事	しゅしゅく主食	ぎゅうにゅう牛乳	ふくしゅく副食	おも しゅくひん 主な食品			エネルギー
						ち にく 血や肉のもとになるもの あか	ねつ ちから 熱や力のもとになるもの き	からだの ちょうじゆ 調子をとのえるもの みどり	
1	木	節分 献立	ごはん		いわしの蒲焼 あおな 青菜のごま浸し やさい 野菜スープ せつぶんまめ 節分豆	牛乳 いわし わかどりにく 若鶏肉 せつぶんまめ 節分豆	ごはん でんぷん 油 砂糖 白ごま	しょうが 生姜 こまつな 小松菜 はくさい 白菜 たまねぎ 玉ねぎ たけのこ	607 kcal 24.8 g 20.3 g
2	金		コッペパン		さといも 里芋ハンバーグ マカロニサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ わかどりにく 若鶏肉	コッペパン マカロニ マヨネーズ じゃがいも カレールー	にんじん 人参 たまねぎ 玉ねぎ マッシュルーム セロリー	610 kcal 23.6 g 19.8 g
3	土		ごはん		たかおかげんき 高岡元氣コロッケ ブロッコリーとひじきのサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき たかおかげんき 高岡元氣コロッケ ぶたにく 豚肉	ごはん コロッケ サラダ油 砂糖 白ごま ビーフン	ブロッコリー 人参 きんぎょ 干し椎茸 もやし 白菜 ねぎ	623 kcal 18.4 g 23.8 g
5	月		ごはん		ぶたにく 豚肉としらたきのピリ辛炒め さくせき 即席漬け かじつ 果実ヨーグルト じゃがいもとたまねぎの味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あぶら 油揚げ うめ 煮干し みそ 味噌 ヨーグルト	ごはん サラダ油 しらたき 砂糖 白ごま じゃがいも	にんにく 生姜 しょうが 生姜 たまねぎ 玉ねぎ にんじん 人参 えのきたけ	645 kcal 25.5 g 19.5 g
6	火	郷土食 献立	ごはん		ふくらぎのたれづけ さんしゆく 三色ひたし いかと里芋の煮物	ぎゅうにゅう 牛乳 いか 厚揚げ ふくらぎ うるめ削り	ごはん 砂糖 でんぷん 里芋 こんにやく	もやし ほうれん草 にんじん 人参 大根 いんげん	626 kcal 28.2 g 19.7 g
7	水		1/2コッペパン		コーンエッグ はくさい 白菜と胡瓜のサラダ ソフト麺のクリームソースかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 卵 ベーコン なま 生クリーム	1/2コッペパン ソフト麺 サラダ油 砂糖 マーガリン 小麦粉	コーン 白菜 胡瓜 人参 たまねぎ 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	650 kcal 25.3 g 23.0 g
8	木		ごはん		ししゃもの磯辺あげ ちゅうかふうだいず 中華風大豆のうま煮 のっぺい汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも 大豆 あぶら 油揚げ うめ 煮干し みそ 味噌 ヨーグルト	ごはん 小麦粉 サラダ油 砂糖 里芋 こんにやく でんぷん	しょうが 生姜 ねぎ 人参 たまねぎ 玉ねぎ にんじん 人参 たけのこ 干し椎茸 ピーマン 大根 ごぼう	570 kcal 21.3 g 15.1 g
9	金				くり 替え ぎゅう ぎょう 緑 替 休 業 日				
12	月				ふり 替え ぎゅう じつ 振 替 休 日				
13	火	地場産品 献立	ごはん		わかさぎの南蛮漬け こまつな 小松菜と生椎茸の浸し おでん	ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎ あぶら 厚揚げ ぎょだん 魚団 むす 結び昆布 うるめ削り	ごはん でんぷん 砂糖 あぶら 油 さといも 里芋 こんにやく	とうがらし 小松菜 なま 生椎茸 はくさい 白菜 にんじん 人参 大根 人参	625 kcal 22.7 g 15.7 g
14	水	バレンタイン 献立	しゅく 食パン		変わりミートローフ フルーツヨーグルトあえ きゃべつのスープ チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう 牛乳 しほ 絞豆腐 ぶた 豚ひき肉 たまご 卵 ヨーグルト	しゅく 食パン パン粉 砂糖 チョコビーンズクリーム	たまねぎ 玉ねぎ りんご パイン もも レーズン きゃべつ にんじん 人参 コーン	733 kcal 25.2 g 30.6 g
15	木		ごはん		さば 鯖の塩焼き ほうれん草のごまあえ ぶた 豚汁 アップルシャーベット	ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖 ぶた 豚肉 みそ 味噌	ごはん しろ 白すりごま こんにやく さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん 人参 大根 白菜 ねぎ りんご	676 kcal 28.0 g 20.1 g
16	金	高岡 食19 献立	ごはん		あおな 青菜のお浸し わかめのスープ りんごと人参のトミタンゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた 豚ひき肉 だいず 大豆 わかめ きぬ 絹ごし豆腐	ごはん サラダ油 カレールー ごま油 ゼリー	にんじん 人参 たまねぎ 玉ねぎ なま 生椎茸 こまつな 小松菜 もやし たけのこ ねぎ	593 kcal 19.7 g 16.9 g
19	月	卒業 ランチ	ごはん		とりく 鶏肉の立田揚げ カラフルあえ たんたんはるるさめ 坦々春雨スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかどりにく 若鶏肉 ぶた 豚ひき肉 みそ 味噌	ごはん 油 でんぷん ごま油 白ねりごま	しょうが 生姜 きゃべつ 赤ピーマン コーン にんにく もやし たけのこ 青梗菜 ねぎ	636 kcal 24.4 g 19.9 g
20	火	卒業 ランチ	ごはん		シューマイ ばん 拌三絲 まーぼー 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ ぶた 豚ひき肉 あか 赤みそ もめん 木綿豆腐	ごはん はるさめ 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油 でんぷん	きゅうり 胡瓜 にんじん 人参 しょうが 生姜 たまねぎ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	634 kcal 23.4 g 18.6 g
21	水		こめこい 米粉入りパン		いかにかりんとうがらめ ポイル野菜 とうもろこしのスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 いか わかどりにく 若鶏肉 たまご 卵	こめこい 米粉入りパン でんぷん あぶら 油 砂糖 アーモンド	ブロッコリー 人参 くら 黒きくらげ ねぎ オレンジ	626 kcal 26.5 g 20.4 g
22	木		ひじきピラフ		さけ 鮭のマヨネーズ焼き もやしのナムル きのこ豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ひじき さけ 鮭 きぬ 絹ごし豆腐 わかめ うるめ削り	ごはん サラダ油 バター マヨネーズ しろ 白ごま ごま油	たまねぎ 玉ねぎ にんじん 人参 もやし きゅうり 胡瓜 しょうが 生姜 ほん 本しめじ えのきたけ ねぎ ピーマン	611 kcal 28.3 g 25.0 g
23	金		くによし 国吉りんごパン		チキンナゲット かいそう 海藻サラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳 チキンナゲット わかめ わかどりにく 若鶏肉 しろ 白手巾	くによし 国吉りんごパン サラダ油 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	きゃべつ 胡瓜 たまねぎ 玉ねぎ ほん 本しめじ セロリー トマト いんげん	583 kcal 22.2 g 15.8 g
26	月		ごはん		すりみ揚げ はくさい 白菜の昆布漬け にゅうめん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 すりみ 大豆 たまご 卵 あぶら 油揚げ きざ 刻み昆布 うるめ削り	ごはん 小麦粉 そうめん ゼリー	コーン 玉ねぎ ねぎ 白菜 人参	699 kcal 23.4 g 21.9 g
27	火		ごはん		さき 笹かまぼこ こまつな 小松菜のくるみあえ みかん やさい 野菜の旨煮 ひじきのり	ぎゅうにゅう 牛乳 笹かまぼこ わかどりにく 若鶏肉 あぶら 厚揚げ うるめ削り ひじきのり	ごはん 砂糖 くるみ じゃがいも こんにやく	こまつな 小松菜 きゃべつ 人参 ごぼう ふき みかん	603 kcal 23.1 g 12.3 g
28	水		しゅく 食パン		ひよこ豆の揚げがらめ やさい 野菜サラダ ワンタンスープ ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳 ひよこ豆 こうや 高野豆腐 ぶた 豚肉	しゅく 食パン でんぷん サラダ油 カシューナッツ 砂糖 ワンタン ジャム	きゃべつ 人参 ブロッコリー コーン 白菜 たまねぎ 玉ねぎ もやし 干し椎茸 ねぎ	664 kcal 22.9 g 23.3 g

◇6年生卒業ランチは、特別メニューが付きます。

★献立は都合により変更することがあります。

参考：栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー640kcal・たんぱく質24g・し質16~19g)