



2月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
2 (月)	スラッピージョー(コッペパン)	牛肉 豚肉 レバー チップ		ピーマン トマト	たまねぎ にんにく	パン 小麦粉	植物油
	牛乳		牛乳				
3 (火)	マカロニスープ	鶏肉		人参 セロリ	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	オリーブ油
	せとか				せとか		
4 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いわしのかば焼き風	いわし				小麦粉 でん粉 さとう	植物油
	ほうれん草のたくあんあえ	大豆		ほうれん草	白菜 たくあん		ごま
5 (水)	すまし汁	豆腐 なた		人参 葉ねぎ	えのき 大根	麩	
	節分豆	大豆					
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
6 (金)	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		人参 葉ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ 筍 干しいたけ	さとう でん粉	ごま油
	ひじきのマリネ	大豆	ひじき	人参	きくらげ キャベツ	さとう	植物油
	りんご				りんご		
	コッペパン					パン	
7 (月)	牛乳		牛乳				
	小松菜と卵のソテー	豚肉 鶏卵		小松菜	もやし キャベツ		ごま油 植物油
	カレーヌードルスープ	豚肉 大豆		人参 葉ねぎ トマト	玉ねぎ にんにく りんご	ふしめん	植物油
8 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	このしろの南蛮漬け	このしろ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	でん粉 さとう	植物油
	ゆで野菜			ブロッコリー	キャベツ		
9 (水)	さつま芋のみそ汁	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	さつま芋	
	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	天狗うどん	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参 葉ねぎ	ごぼう 大根 白菜 干しいたけ	うどん さつま芋	
10 (木)	金時かき揚げ	ちりめんじゃこ		人参	玉ねぎ	さつま芋 天ぷら粉	ごま 植物油
	冬野菜カレー(麦ごはん)	豚肉 レバーペースト	脱脂粉乳	人参	かぶ 玉ねぎ れんこん にんにく りんご	精白米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
11 (金)	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 人参	大根	さとう	ごま 植物油
	スイートスプリング				スイートスプリング		
	ツナサンド(全粒粉パン)	ツナフレーク			キャベツ 玉ねぎ	全粒粉パン	植物油
	牛乳		牛乳				
12 (土)	ミネストローネ	豚肉 白いんげん豆 ベーコン		人参 セロリ トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 マカロニ	オリーブ油
	型抜きチーズ		チーズ				
	麦ごはん					精白米 大麦	
13 (日)	牛乳		牛乳				
	厚揚げと大根のうま煮	豚肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	しょうが 大根 しめじ	さとう	植物油
	ふしめん汁	なた 油揚げ		葉ねぎ	玉ねぎ えのき	ふしめん	
14 (月)	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
	小さいわしのフライ		いわし			でん粉 パン粉	植物油
	人参サラダ			人参	玉ねぎ		オリーブ油 アーモンド
15 (火)	チリコンカーン	牛肉 豚肉 金時豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	じゃが芋 さとう	植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
16 (水)	太刀魚の野菜あんかけ	太刀魚		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	でん粉	植物油
	昆布和え	ちりめんじゃこ	塩昆布	ブロッコリー 人参	もやし		
	わかめ入り卵スープ	なた 鶏卵	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ		ごま油
	麦ごはん					精白米 大麦	
17 (木)	牛乳		牛乳				
	あん餅雑煮	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	大根 えのき 白菜	あん入り団子	
	大根の雪花	豆腐 油揚げ		人参	大根		植物油
	かつおぶりかけ		かつお				ごま
18 (金)	レーズンパン					レーズンパン	
	牛乳		牛乳				
	カレー風ポトフ	豚肉 大豆		人参 セロリ いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ 大根		
	ポテトサラダ(卵なしマヨネーズ)			人参	きゅうり キャベツ コーン	じゃが芋	
19 (土)	麦ご飯					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	切り干し大根の煮物	鶏肉 油揚げ	刻み昆布	人参	切り干し大根 筍	さとう	ごま油
	じゃこの鉄骨サラダ	ちりめんじゃこ	ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま 植物油
20 (日)	ボンカン				ボンカン		
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	でん粉 さとう	植物油
21 (月)	ナムル		わかめ	小松菜 人参	もやし	さとう	ごま ごま油
	春雨スープ	豚肉		人参 葉ねぎ	えのき 玉ねぎ	春雨	ごま油
	麦ごはん 海苔の佃煮		海苔			精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
22 (火)	大根のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	大根 エリンギ しょうが	こんにゃく さとう でん粉	
	白菜のごま和え			小松菜 人参	白菜		ごま
	バナナ				バナナ		
23 (水)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	味噌ラーメン	豚肉 みそ		葉ねぎ 人参	キャベツ もやし 筍 しょうが にんにく 玉ねぎ	中華麺	ごま油
24 (木)	大豆と小煮干の青のり揚げ	大豆 かえりいりこ	青のり			さつま芋 でん粉	植物油
	鶏カツ丼(麦ごはん)	鶏肉 鶏卵 なた		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	精白米 大麦 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
25 (金)	れんこんのごま酢和え			人参 水菜	大根 れんこん コーン	さとう	ごま ごま油