

2月 予定献立表 (3色分け)

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	ぎゅうじょう 牛乳	ふくしゅく 副食	おも しょくひん 主な食品			エネルギー
						あか 血や肉のもとになるもの	き 熱や力のもとになるもの	みどり からだの調子をととのえるもの	
2	月	節分の日 献立	恵方巻き	牛乳	いわしのねぎソース ・変わり漬け ・豆腐ときのこのずまし汁 ・節分豆	牛乳 油揚げ 手巻きのみり いわし 絹ごし豆腐 塩わかめ うるめ削り 節分豆	すし飯 砂糖 ごま でんぷん 油	人参 しいたけ みつば コーン ねぎ キャベツ たくあん 生姜 なめこ えのきだけ	644 kcal 27.4 g 24.2 g
3	火		ごはん	牛乳	・えびシューマイ ・パンサンスー ・麻婆豆腐	牛乳 えびシューマイ 豚肉 赤味噌 木綿豆腐	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 油 でんぷん	胡瓜 人参 生姜 にんにく しいたけ 玉ねぎ 竹の子 ねぎ	665 kcal 24.6 g 18.1 g
4	水		1/2コッペパン	牛乳	・マーメイドチキン ・野菜サラダ ・ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	コッペパン でんぷん 油 マーメイドジャム 砂糖 ソフト麺	キャベツ コーン 人参 ブロッコリー 生姜 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ	722 kcal 33.0 g 22.3 g
5	木	郷土食 献立・ 地産産物 献立	ごはん	牛乳	・ぶりの照焼き ・お酢合い ・里芋の味噌汁 ・青りんごゼリー	牛乳 ぶり ひじき 油揚げ 味噌 うるめ削り	ごはん 砂糖 ごま 里芋 青りんごゼリー	大根 人参 玉ねぎ こんにゃく	732 kcal 27.0 g 21.0 g
6	金		国吉りんごパン	牛乳	・ししゃもフライ ・野菜サラダ ・みそラーメン	牛乳 ししゃもフライ 豚肉 味噌 赤味噌	国吉りんごパン 油 砂糖 ごま 中華めん	キャベツ 胡瓜 人参 もやし コーン ねぎ	651 kcal 23.1 g 23.1 g
7	土	学習 参観	ごはん	牛乳	・ミックスみそ豆 ・青菜の浸し ・煮しめ	牛乳 大豆 ひよこ豆 高野豆腐 味噌 厚揚げ さつま揚げ 昆布	ごはん でんぷん 油 カシューナッツ 砂糖 里芋	キャベツ ほうれん草 大根 こんにゃく 竹の子 人参	696 kcal 23.5 g 18.7 g
9	月	くりかえ きゆうぎょう び 繰替休業日							
10	火		ごはん	牛乳	・えびと豆腐のチリソース煮 ・ポイル野菜 ・卵とコーンのスープ	牛乳 木綿豆腐 むきえび 卵	ごはん 油 でんぷん さつま芋 じゃが芋 でんぷん	ねぎ 生姜 にんにく 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	533 kcal 21.9 g 15.7 g
11	水	けんこく きねん ひ 建国記念の日							
12	木		ごはん	牛乳	・いかのかりんとうがらめ ・即席漬け ・みそけんちん汁 ・生わかめふりかけ	牛乳 いか 大豆 昆布 木綿豆腐 鶏肉 味噌 生わかめふりかけ	ごはん でんぷん 砂糖 里芋 油	白菜 人参 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	626 kcal 24.8 g 18.6 g
13	金	バレン タイン 献立	米粉パン	牛乳	・ウイナー ・コーンポテト ・春雨スープ ・新幹線ゼリー ・チョコレートクリーム	牛乳 荒挽きウイナー	米粉パン じゃが芋 マーガリン 春雨 ぶどうゼリー チョコレートクリーム	コーン 生姜 人参 竹の子 チンゲンサイ 白菜	777 kcal 22.3 g 34.5 g
16	月		ごはん	牛乳	・みそだれ焼き肉 ・小松菜のアーモンドあえ ・大根の中華煮 ・果実ヨーグルト	牛乳 豚肉 赤味噌 鶏肉 うずらの卵 果実ヨーグルト	ごはん ごま 砂糖 ごま油 アーモンド 油 でんぷん	生姜 にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 生姜 人参 竹の子 いんげん	664 kcal 28.3 g 21.3 g
17	火		ごはん	牛乳	・若さぎの南蛮漬け ・かぶの色とり ・じゃが芋とわかめの味噌汁 ・納豆	牛乳 若さぎ 油揚げ 塩わかめ 味噌 煮干し 納豆	ごはん でんぷん 油 砂糖 じゃが芋	かぶ 胡瓜 人参 えのきだけ ねぎ	618 kcal 23.8 g 18.1 g
18	水		食パン	牛乳	・厚焼き卵 ・フレンチドレッシングサラダ ・高岡野菜の味噌シチュー ・ブルーベリー&マーガリンジャム	牛乳 厚焼き卵 鶏肉 味噌 脱脂粉乳	食パン サラダ油 砂糖 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 ブルーベリー&マーガリンジャム	キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草	684 kcal 25.5 g 28.8 g
19	木	高岡 食19 丼献立	春待ち きつね丼	牛乳	・青菜と切り干し大根の浸し ・豚汁 ・国吉りんごゼリー	牛乳 油揚げ かまぼこ うるめ削り 豚肉 味噌	ごはん 砂糖 でんぷん さつま芋 国吉りんごゼリー	玉ねぎ ねぎ しいたけ 人参 ほうれん草 キャベツ 大根 切り干し大根 こんにゃく	637 kcal 19.6 g 16.0 g
20	金		ごはん	牛乳	・大豆入りすりみ揚げ ・ほうれん草ののりあえ ・中華風豆腐汁	牛乳 すりみ 大豆 卵 ひじき のり 絹ごし豆腐 豚肉	ごはん 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 白菜 ねぎ 生姜	610 kcal 22.0 g 19.7 g
23	月		カレーライス	牛乳	・里芋ハンバーグ ・三色ひたし ・オレンジ	牛乳 豚肉 チーズ 里芋ハンバーグ	麦ごはん じゃが芋 油 でんぷん	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ オレンジ	662 kcal 20.7 g 17.4 g
24	火		ごはん	牛乳	・焼き鯖 ・ほうれん草とえのきのごま味噌汁 ・肉じゃが ・はっさく	牛乳 塩さば 味噌 豚肉	ごはん ごま 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 キャベツ はっさく 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん えのきだけ	655 kcal 26.3 g 17.7 g
25	水	高岡 クロック 使用献立	コッペパン	牛乳	・高岡元気クロック ・大根サラダ ・肉団子スープ	牛乳 高岡元気クロック 豚肉 卵	コッペパン 油 マヨネーズ 小麦粉 でんぷん	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 生姜 白菜 しいたけ 竹の子 ねぎ	588 kcal 19.7 g 27.5 g
26	木		ごはん	牛乳	・揚げ出し豆腐のごまだれかけ ・ひじき炒め ・すりみ汁 ・国吉りんごゼリー	牛乳 揚げ出し豆腐 ひじき 鶏肉 すりみ 味噌	ごはん 油 砂糖 ごま でんぷん 国吉りんごゼリー	人参 こんにゃく ピーマン 大根 ねぎ	630 kcal 20.3 g 18.0 g
27	金		コッペパン	牛乳	・チーズエッグ ・フルーツヨーグルトあえ ・ミネストローネ	牛乳 卵 チーズ ヨーグルト ベーコン 白手亡豆	コッペパン じゃが芋 マカロニ オリーブ油 砂糖	りんご パイン みかん もも バナナ 玉ねぎ 人参 しめじ セロリ トマト いんげん	633 kcal 23.0 g 20.3 g

※献立は都合により変更することがあります。