

2月献立表

高岡市立牧野小学校

日	曜日	ぎょうじ 行事	しゅく 主食	せうじゆ 牛乳	ふくしよく 副食	おも. しよくひん 主な食品			エネルギー たんぱく質 しつ し質
						ち. にく 血や肉のもの あか	なつ. ちから 熱や力のもの き	からだの からだの調子をととのえるもの みどり	
1	月		ごはん		鮭のちゃんちゃん焼き 茎わかめの金平 味噌汁	牛乳 鮭 茎わかめ 油あげ 味噌 煮干し	ごはん じゃが芋 砂糖 マーガリン ごま サラダ油	たまご 玉ねぎ ビーマン ごぼう 人参 こんにやく いんげん にら ピーチシャーベットの	645 kcal 27.4 g 16.6 g
2	火	節分 献立	恵方巻き		いわしのたれがらめ 白菜の即席漬け かきたま汁	牛乳 油あげ のり いわし 卵 切り昆布 かつお節 出し昆布 大豆	ずし飯 でんぶん 砂糖 麩 油	人参 干し椎茸 みつば コーン 生姜 白菜 胡瓜 昆布 たまご 玉ねぎ	644 kcal 27.9 g 22.9 g
3	水	高岡 コロケ の日	国吉りんごパン		高岡元氣コロケ 大根と糸寒天のサラダ きのこチャウダー	牛乳 寒天 ベーコン 脱脂粉乳	りんごパン コロケ 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 マーガリン 小麦粉	たいこん 大根 胡瓜 人参 コーン 本しめじ エリンギ マッシュルーム たまご 玉ねぎ ブロッコリー 干しブルー	711 kcal 17.8 g 26.2 g
4	木		ごはん		焼きししゃも 炒り豆腐 ブルーベリーゼリー えのきのすまし汁	牛乳 子持ししゃも 豆腐 鶏ひき肉 出し昆布 うるめ削り 花かつお 油あげ わかめ	ごはん ごま油 砂糖 でんぶん ブルーベリーゼリー	たまご 玉ねぎ 人参 干し椎茸 しらたき ねぎ えのきたけ	612 kcal 25.2 g 19.6 g
5	金		1/2コッパン		鶏肉のマーマレードソースかけ 青菜のくるみあえ 果実ヨーグルト ソフト麺のミートソースかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 果実ヨーグルト	1/2コッパン マーマレード くるみ 砂糖 ソフト麺 サラダ油 でんぶん	こまつな 小松菜 キャベツ 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ トマトピューレー	620 kcal 28.0 g 15.8 g
6	土	学習 参観	バターロール		なっばコロケ 三色ひたし ワンダンスープ	牛乳 豚肉	バターロール 油 ごま ワンタン コロケ	もやし キャベツ 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ	653 kcal 21.8 g 26.5 g
8	月	緑 替 休 業							
9	火		ごはん		焼き鯖 小松菜のアーモンドあえ 団子汁	牛乳 さば 油あげ 味噌 煮干し	ごはん 粉アーモンド 白玉団子 じゃが芋	こまつな 小松菜 キャベツ 大根 人参 ねぎ アップルシャーベットの	672 kcal 26.9 g 20.8 g
10	水		コッパン		鶏肉のカシューナッツがらめ キャベツともやしのごまひたし 春雨スープ	牛乳 鶏肉 味噌 春雨 豚肉	コッパン でんぶん 砂糖 カシューナッツ ごま 油 ももゼリー	しょうが 生姜 ねぎ もやし キャベツ 人参 たけのこ 白菜 干し椎茸	586 kcal 25.2 g 21.6 g
11	木	建 国 記 念 の 日							
12	金	バレン タイン 献立	食パン		変わりミートローフ 野菜サラダ 豆乳汁	牛乳 豆腐 豚肉 卵 鶏肉 豆乳 味噌	食パン パン粉 砂糖 青じそドレッシング ブラックホワイトチョコレート	たまご 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 白菜 水菜 本しめじ ねぎ	654 kcal 26.5 g 27.7 g
15	月		ごはん		いかのかりんどうがらめ 小松菜と切干大根のひたし かぶの味噌汁	牛乳 いか わかめ 味噌 煮干し	ごはん でんぶん 油 砂糖 ビーナッツ 青りんごゼリー	こまつな 小松菜 キャベツ 人参 みりしめじ 切干し大根 かぶ えのきたけ ねぎ	618 kcal 23.1 g 15.4 g
16	火		ごはん		わかさぎの南蛮漬け 野菜のゆかりあえ とうろ昆布 厚揚げと野菜のみそ煮	牛乳 わかさぎ 豚肉 厚揚げ うるめ削り 味噌 とうろ昆布	ごはん でんぶん 油 アーモンド 砂糖	キャベツ 胡瓜 生姜 人参 大根 たけのこ いんげん 干し椎茸	632 kcal 27.1 g 20.5 g
17	水	地場産 献立	キャロットパン		若鶏肉のレモン味噌かけ 春雨サラダ いんげん豆のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 白味噌 春雨 ベーコン 白手亡 脱脂粉乳 生クリーム	キャロットパン 砂糖 ごま油 ごま 里芋 サラダ油 小麦粉 マーガリン	レモン汁 キャベツ 胡瓜 人参 たまご 玉ねぎ 本しめじ パセリ	661 kcal 25.6 g 22.9 g
18	木		ごはん		すりみ揚げ 大豆の磯煮 むらこも汁	牛乳 すりみ 卵 大豆 ひじき 高野豆腐 かまぼこ 鶏肉 花かつお 出し昆布	ごはん 砂糖 小麦粉 油 でんぶん	人参 たまご ちんげんさい こんにやく パイン	667 kcal 30.3 g 18.7 g
19	金	高岡 食19 丼	春待ちきつ丼		ほうれん草のコーンあえ 高岡野菜の豚汁 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 手まり麩 でんぶん 里芋 りんごゼリー	たまご 玉ねぎ 葱 生椎茸 ほうれん草 キャベツ コーン 人参 大根 こんにやく ねぎ	621 kcal 20.2 g 16.3 g
22	月		ごはん		春巻き ひじきサラダ 八宝菜	牛乳 ひじき 豚肉 いか うずらの卵	ごはん 春巻き 油 砂糖 サラダ油 ごま でんぶん ミックスマツ	ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 人参 たまご 玉ねぎ 白菜 干し椎茸 たけのこ 青梗菜 ヤングコーン	690 kcal 24 g 25.8 g
23	火	卒業 ランチ	ごはん		和風ハンバーグ ほうれん草のりあえ わかめと豆腐の味噌汁	牛乳 ハンバーグ のり わかめ 豆腐 味噌 煮干し	ごはん 砂糖 でんぶん	ほうれん草 キャベツ えのきたけ 葱	631 kcal 24.0 g 20.2 g
24	水	卒業 ランチ	コッパン		チーズエッグ 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	コッパン じゃが芋 マカロニ オリーブ油 砂糖	りんご缶 みかん缶 桃缶 パイン缶 レーズン たまご 人参 本しめじ セロリ いんげん バナナ	635 kcal 22.0 g 20.5 g
25	木	郷土食 献立	ごはん		ぶりの照焼き 即席漬け お煮しめ	牛乳 ぶり 厚揚げ さつま揚げ 昆布	ごはん 砂糖 里芋	はくさい 白菜 人参 胡瓜 大根 こんにやく 竹の子 オレンジ	641 kcal 26.4 g 18.9 g
26	金		米粉入りパン		肉団子のたれづけ 豆いろいろサラダ 五目ラーメン	牛乳 肉団子 ひよこ豆 大豆 赤いんげん豆 豚肉	米粉入りパン 砂糖 ごま マヨネーズ 中華めん サラダ油 ぶどうゼリー	しょうが 胡瓜 キャベツ 人参 もやし キャベツ メンマ ねぎ	692 kcal 25.8 g 26.6 g
29	月	地場産 献立	カレーライス		里芋ハンバーグ さくさくサラダ みかん	牛乳 豚肉 チーズ	小麦めし じゃが芋 サラダ油 里芋ハンバーグ 砂糖 コーンフレーク	たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが 胡瓜 みかん	664 kcal 19.9 g 18.2 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。