

# 2月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜	献立名	おもに熱や力になる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える
2	月	マーボー豆腐 パンサンスー	ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ロースハム	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ きゅうり にんじん
3	火	わかめごはん 焼きそば ポイルウインナー 福豆	ごはん やきそばめん あぶら だいず	ヨーグルト わかめごはんのもと ぶたにく てんぷら かつおぶし あおのり ウインナー	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし
4	水	ハンバーグ ゆでキャベツ コーンスープ	パンズパン ばんこ さとう	コーヒーズぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ
5	木	尾鷲神社祭礼			
6	金	ドライカレー コンソメスープ ぶどうゼリー	ごはん あぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ
9	月	あげぎョウザ パンパンジー風サラダ チンゲンサイのスープ	ごはん あぶら ドレッシング はるさめ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ささみ ぶたにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし
10	火	二色そばろ ごまドレサラダ すまし汁	ごはん あぶら さとう ドレッシング ごま	ヨーグルト とりにつく たまご とうふ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ
11	水	建国記念の日			
12	木	ささみの甘酢あん 昆布キャベツ きのこスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま あぶら かたくりこ	のむヨーグルト とりにつく こんぶ	しょうが キャベツ きゅうり えのき ほししいたけ チンゲンサイ
13	金	親子煮 小松菜のごま和え 味つけのり	ごはん さとう かたくりこ ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにつく たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい にんじん
16	月	五目ごはん シューマイ みそ汁 スパサラダ	ごはん こんにゃく スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく シューマイ あぶらあげ みそ ロースハム	しめじ にんじん ねぎ こまつな たまねぎ にんじん きゅうり にんじん
17	火	鶏の唐揚げ フルーツポンチ ABCマカロニスープ	ごはん かたくりこ あぶら マカロニ	ヨーグルト とりにつく ぶたにく	しょうが ももかん みかんかん バインかん にんじん たまねぎ ねぎ
18	水	ビビンバ 豆スープ マーラーカオ	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんにく にんじん にんじん たまねぎ ねぎ ほしぶどう
19	木	マカロニグラタン ナムル レタスのスープ	ごはん マカロニ こむぎこ バター ばんこ ごま さとう ごまあぶら	のむヨーグルト とりにつく チーズ ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり もやし にんじん たまねぎ レタス
20	金	カレー チキンカツ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん バインかん みかんかん ももかん
23	月	天皇誕生日			
24	火	ピラフ 和風サラダ クリームシチュー	ごはん バター ドレッシング ごま じゃがいも	ヨーグルト ウインナー ちくわ とりにつく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ
25	水	なめしごはん イタリアンスパゲティ ツナサラダ	ごはん あぶら スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	なめしごはんのもと にんじん たまねぎ ピーマン とまとみずに キャベツ きゅうり にんじん
26	木	鯛の西京焼き ゆかりキャベツ だいごんのそばろ煮	ごはん さとう エッグケアマヨネーズ バター ごま こんにゃく さとう かたくりこ	のむヨーグルト たい とりにつく	キャベツ ゆかりこ だいごん にんじん
27	金	焼きおにぎり ひじきの炒め煮 バリバリサラダ みそ汁	ごはん こんにゃく さとう ポテトチップス あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし しらす ひじき だいず とりにつく あぶらあげ ちくわ みそ あぶらあげ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ にんじん

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。