



2月の献立表



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	ロールパン ポークビーンズ 豆乳野菜スープ 青りんごゼリー	○	大豆,豚肉,豆乳 ウインナー	ロールパン じゃが芋,オリーブ油,三温糖 青りんごゼリー	玉ねぎ,人参 玉ねぎ,人参,キャベツ,大根,しめじ	773 kcal 36.8 g 29.1 g 2.9 g	19月	サンドパン タンドリーチキン 粉吹き芋 豆と野菜のスープ	○	鶏肉, ヨーグルト ウインナー,ひよこ豆	サンドパン 三温糖,油 じゃがいも	しょうが,にんにく,レモン キャベツ,人参,ほうれん草	658 kcal 36.2 g 24.2 g 2.7 g
2金	ご飯 さわらの塩麹焼き にんじんの金平 吉野汁	○	さわら 鶏肉,油揚げ	米,麦 油,ごま油,さと芋,片栗粉	人参 人参,大根,ほうれん草,長ねぎ	700 kcal 33.8 g 21.0 g 2.8 g	20火	五目うどん かぼちゃの甘煮 ミックスフルーツ缶	○	鶏肉,油揚げ	ゆでめん,三温糖,片栗粉	大根,人参,ごぼう,白菜 かぼちゃ ミックスフルーツ缶	777 kcal 33.5 g 15.0 g 2.8 g
5月	横須賀海軍カレー 大根サラダ 福神漬け ヨーグルト	○	牛肉 はたて貝柱 ヨーグルト	米,麦,油,じゃが芋	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,トマト缶 大根,人参,とうもろこし 福神漬け	839 kcal 31.9 g 27.7 g 2.7 g	21水	ご飯 プルコギ キムチスープ	○	豚肉 鶏肉,豆腐,みそ	米,麦 油,三温糖,ごま油,ごま	にんにく,玉ねぎ,人参,パプリカ,干椎茸,りんごソース,菜ねぎ 大根,長ねぎ,白菜キムチ	704 kcal 34.2 g 21.1 g 3.0 g
6火	黒パン 鶏肉のワインソースかけ 青菜とコーンのソテー 白花ポタージュ	○	鶏肉,おから 白花豆,豆乳,クリーム	黒パン 薄力粉,油,三温糖,片栗粉	小松菜,キャベツ,赤ピーマン,とうもろこし 炒め玉ねぎ,パセリ	706 kcal 38.3 g 23.8 g 2.7 g	22木	ご飯 魚の野菜あんかけ きのこけんちん	○	きんめだい 油揚げ	米,麦 薄力粉,片栗粉,油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,人参,もやし,えのき,ピーマン,干し椎茸, しめじ,なめこ,まいたけ,大根,人参	724 kcal 30.6 g 26.1 g 2.1 g
7水	ご飯 魚のごまみそ焼き 煮びたし けんちん汁	○	めかじき,みそ 油揚げ 豆腐	米,麦 油,三温糖,ごま さと芋,ごま油	小松菜,人参,もやし, 大根,ごぼう,長ねぎ,しめじ	682 kcal 32.7 g 20.9 g 2.2 g	26月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ゆでキャベツ あおさのみそ汁	○	豚肉 あおさ,豆腐,みそ	米,麦 油	しょうが,玉ねぎ,青ピーマン,赤ピーマン キャベツ 長ねぎ	674 kcal 33.9 g 19.6 g 2.1 g
8木	ひじきスパゲティ キャベツスープ	○	鶏肉,干ひじき,豚ベーコン	スパゲティ,油,三温糖,バター	しょうが,玉ねぎ,人参,とうもろこし 玉ねぎ,人参,キャベツ	635 kcal 32.8 g 20.1 g 1.7 g	27火	野菜たっぷりタンメン ナムル レモンのカスタードタルト	○	豚肉, かまぼこ	ラーメン,油,ごま油 三温糖,ごま レモンのカスタードタルト	キャベツ,もやし,にら,人参,きくらげ, 小松菜,大根,ぜんまい	787 kcal 34.3 g 24.5 g 2.9 g
9金	チキンライス ポトフ 神奈川県産アイスマイルク	○	鶏肉,鶏卵 鶏肉,ウインナー	米,麦,油,バター じゃが芋,オリーブ油,三温糖	玉ねぎ,ミックスベジタブル,マッシュルーム 玉ねぎ,人参,キャベツ,いんげん,セロリ	822 kcal 39.6 g 28.1 g 2.5 g	28水	ご飯 魚のみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え いなか汁	○	めかじき, みそ 鶏肉,豆腐	米,麦 ごま,三温糖, さといも,こんにゃく,ごま油	ブロッコリー 人参,大根,ごぼう,まいたけ	678 kcal 35.1 g 21.6 g 1.3 g
13火	ご飯 カレーマロボ チンゲン菜のスープ	○	豆腐,豚ひき肉	米,麦 油,三温糖,片栗粉 ごま油,ごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,干椎茸, グリンピース チンゲンサイ,人参,もやし,長ねぎ	641 kcal 30.6 g 19.0 g 1.5 g	29木	米粉ロールパン ミートローフ 野菜のグラッセ コンソメスープ	○	牛ひき肉,豚ひき肉,豆乳	米粉ロールパン パン粉 上白糖,バター	玉ねぎ,ミックスベジタブル 人参,アスパラガス 玉ねぎ,人参,キャベツ,小松菜,しめじ	688 kcal 38.2 g 24.1 g 2.5 g
14水	肉みそスパゲティ 中華風おひたし りんごのタルト	○	豚ひき肉,みそ 鶏ささみ	スパゲティ,油,三温糖,片栗粉 ごま油,ごま	しょうが,にんにく,人参,セロリ,干椎茸,玉ねぎ グリンピース キャベツ,チンゲンサイ,えのきたけ りんごのタルト	782 kcal 33.0 g 29.0 g 2.3 g							
15木	ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 小松菜のスープ 湘南ゴールドジャム	○	鶏肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,いんげん,エリンギ 小松菜,玉ねぎ,人参, とうもろこし 湘南ゴールドジャム	687 kcal 30.2 g 25.4 g 3.0 g							
16金	ご飯 さばの塩焼き おかか和え 雪けし	○	まさば かつお節 鶏肉,豆腐	米,麦 ワンタン	キャベツ,小松菜,もやし 大根,人参,小松菜	690 kcal 39.5 g 23.9 g 2.2 g							

せつぶんについて

2月3日は節分です。

節分の日には「魔(鬼などの悪いもの)を減する(なくす)」という意味を持つ豆をまいて無病息災(病気をせず、健康であること)をいのります。

減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります*。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

*厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

年齢	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

※牛乳は赤の仲間です ※1月に行った「給食総選挙」上位のメニューに印がついています。3月には1~3位のメニューが登場します!!