

# 2月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		主食	牛乳	たんぱくしつ	むきしつ	からだのちょうしをととのえるもの	ビタミン(しょくもつせんい)	ねつやちからになるもの	たんすいかぶつ		ししつ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	むぎごはん	○	やきにく たばやまナムル わかめスープ みかん	ふたにく みそ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご えのきたけ みかん	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	たばやまナムルは丹波給食センター伝統の酸味のあるナムルです。
2	火	☆せつぶんきゅうしょく☆ ゆかりごはん	○	いわしのかばやき ごもくにまめ かきたまじる せつぶんまめ	いわし だいす あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんそう	しょうが ごぼう ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	立春の前日は節分です。節分は季節の分け目のごとく、邪気(鬼)を払うために、鬼が嫌ういわしや豆を食べます。
3	水	ごもくチャーハン	○	こんにゃくサラダ きくらげのスープ プリン	ふたにく たまご	牛乳	あかピーマン にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ コーン きゅうり れんこん きくらげ こんにゃく	こめ むぎ さとう プリン	あぶら ごまあぶら マヨネーズ ごま	
4	木	ミルクパン	○	チリコンカン コーンサラダ クラムチャウダー ヨーグルトレーズン	ふたにく ミックスビーンズ だいす あさり	牛乳 なまクリーム	トマト にんじん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら ベシヤメルソース バター	
5	金	むぎごはん	○	チキンなんばん はるさめサラダ あおさのみそしる グレープフルーツ	とりにく ハム みそ たまご とうふ	牛乳 あおさ	にんじん	きゅうり ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら タルタルソース ごまあぶら	チキン南蛮は宮崎県発祥の揚げ物料理です。甘酢に漬した鶏肉にタルタルソースをかけます。
8	月	むぎごはん	○	まだいのにつけ はくさいのおひたし キャベツのみそしる りんご	まだい あぶらあげ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ ねぎ りんご	こめ むぎ		「日本の水産養殖事業を助けよう」の取組で、愛媛県産のマダイを無償提供してもらいました!
9	火	そばめし	○	だいこんサラダ やさいワンタンスープ ヨーグルト	ふたにく シーチキン かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ ちゅうかめん さとう ワンタン	あぶら オリーブオイル ごまあぶら ごま	そばめしは兵庫県神戸市のB級グルメです。焼きそばとご飯を合体させた料理です。
10	水	スパゲティ ナポリタン	○	れんこんサラダ てづくりアップルパイ	ウイナー かまぼこ たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン みすな	にんにく たまねぎ エリンギ れんこん きゅうり りんご レモン	スパゲティ さとう パイシート	オリーブオイル あぶら ごま マヨネーズ バター	給食センターでアップルパイを手作りします。りんごは温めると甘味が増します。
12	金	☆バレンタイン オムライス	○	☆きゅうしょく☆ ペンネのカレーサラダ ミネストローネ チョコレートムース	とりにく たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン にんにく セロリー キャベツ	こめ むぎ マカロニ さとう じゃがいも ムース	あぶら マヨネーズ	<b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b> ♥
15	月	フルーツパン	○	さかなのマヨネーズやき キャベツのソテー きのこスープ むらさきいもチップス	メルルーサ ウイナー	牛乳 なまクリーム	パセリ にんじん	コーン キャベツ たまねぎ エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ	パン パンこ じゃがいも チップス	マヨネーズ あぶら ベシヤメルソース バター	きのこスープには何種類かのきのこが入っているかな?4群から探してみてね。
16	火	たいめし	○	にたまご おかかあえ やさいすましじる オレンジ	まだい たまご かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ えのきたけ バレンシアオレンジ	こめ むぎ さとう		「日本の水産養殖事業を助けよう」第二弾☆高級魚、愛媛県産養殖マダイを使った鯛めしです。愛媛県はマダイの養殖生産額第1位です。
17	水	ツナごぼう トースト	○	いかのマリネ とりやさいスープ グレープゼリー	シーチキン いか とりにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり りょくとうもやし	パン さとう グレープゼリー	マヨネーズ オリーブオイル ごまあぶら ごま	
18	木	むぎごはん	○	ポークケチャップ あおじそサラダ コンソメスープ ととやき(いちご)	ふたにく ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり もやし キャベツ	こめ むぎ はくりきこ さとう ととやき	あぶら	ととやきはたい焼きのようなデザートです。魚のことを「とと」と言ったりします。
19	金	☆カミカミきゅうしょく☆ じゅうろっこく ごはん	○	いかにてりやき かむかむサラダ さつまいものみそしる ひとくちチーズ	いか あぶらあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きりほしだいこん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ ねぎ	こめ じゅうろっこく さとう さつまいも	マヨネーズ	よく噛むことは味覚が発達したり、言葉の発音がはっきりしたり、胃腸の動きを良くしたりと良いことだらけです。
22	月	☆おたんじょうび ドリア	○	☆きゅうしょく☆ コールスローサラダ スパイシーポトフ ココアプリン	いか ウイナー	牛乳 なまクリーム チーズ	かほちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	こめ むぎ パンこ じゃがいも	バター オリーブオイル ベシヤメルソース ドレッシング	2月生まれのみなさん <b>HAPPY BIRTHDAY</b>
24	水	☆2/23ふじさんのひきゅうしょく☆ よしだのうどん	○	かりかりだいす ごますあえ ふじさんゼリー	ふたにく だいす みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ キャベツ	うどん さとう かたくりこ ゼリー	ごま あぶら	2月23日は語呂合わせで「富士山の日」です。富士山の麓である富士吉田市の名物、吉田のうどんは、硬くてコシがとても強い麺です。麺がねじれているのでボリュームがでるのも特徴です。
25	木	ハヤシライス	○	フレンチサラダ バナナ	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ りょくとうもやし きゅうり バナナ	こめ むぎ はくりきこ	あぶら バター ドレッシング	
26	金	☆6年生きぼうこんだて☆ はくまい	○	ふたすきやき カラフルサラダ とうふとわかめのみそしる りんごゼリー	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ブロックリー あかピーマン	ほししいたけ ねぎ はくさい キャベツ きピーマン りんご	こめ しらたき さとう ふ ゼリー	あぶら ドレッシング	6年生の考えた希望献立です。6年生の好きなものを中心に栄養のバランスを考えて献立をたててくれました♪

\*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。

丹波中3年生の希望献立は3月に実施予定です。お楽しみに!

