令和元年度

2月学校給食献立予定表

丹波山村
学校給食センター

献立名					あかいろのなかま ちやにく・ほねになるもの		みどりいろのなかま からだのちょうしをととのえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		学校行事 & ひとくちメモ
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むきしつ 2群	ビタミン（しょくもつせんい） 3群	4群	たんすいかぶつ 5群	ししつ 6群	
3	月	☆ せつぶん きゅうしょく ☆ むぎごはん	○	いわしのかばやき ごもくまめ かきたまじる みかん	いわし だいず 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　みかん	こめ　むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま 	節分の日にはヒイラギの枝に，焼いたいわしの頭を刺したものを玄関につるし，邪気（おに）をはらいます。また，『おには外，福は内』と言いながら炒り大豆をまき，自分の年の数だけ食べて，一年の健康や無事を祈ります。
4	火	そぼろパン	○	タンドリーチキン コーンサラダ あさりとやさいのスープ	とりにく あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ かぶのは	にんにく　しょうが コーン　レモン キャベツ　きゅうり たまねぎ　かぶ	パン さとう	オリーブオイル	
5	水	みそラーメン	○	にたまご▲ わふうあえ むらさきいもチップス	ぶたにく みそ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	しょうが　にんにく ねぎ　コーン キャベツ　もやし	ちゅうかめん さとう むらさきいも	ごまあぶら	▲は新メニューです。まだ食べたことのない新しい味に出会えるかも？！
6	木	むぎごはん	○	はっぽうさい もやしのごまソースあえ サンラータンスープ	ぶたにく とりにく いか たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい　たまねぎ たけのこ　しょうが ほししいたけ　ねぎ もやし	こめ　むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	暖かい日がつづいていたため，白菜やほうれんそうなどの葉物野菜が安く，たくさん出回っています。 安いだけでなく，一番おいしい時期です。旬の野菜をたっぷり使います！
7	金	むぎごはん	○	さばのみそに なっとうあえ もずくのすましじる グレープフルーツ	さば みそ なっとう なると	牛乳 もずく	にんじん ほうれんそう いとみつば	しょうが　ねぎ はくさい グレープフルーツ	こめ　むぎ さとう		
10	月	ハヤシライス	○	やさいソテー キウイフルーツ	ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ　キャベツ ぶなしめじ　もやし キウイフルーツ	こめ　むぎ はくりきこ	あぶら バター	暖冬といっても，寒さが身に染みる季節です。風邪やインフルエンザにならないように，三食しっかり食べて，からだの中から温めましょう。
12	水	ひじきごはん	○	あつやきたまご はくさいのおひたし なめこのみそしる	とりにく あぶらあげ たまご　みそ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	ほししいたけ グリンピース はくさい　なめこ ねぎ	こめ　むぎ さとう	あぶら	
13	木	むぎごはん	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ とんじる きよみオレンジ	ちくわ ぶたにく みそ	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん	りょくとうもやし ごぼう　だいこん ねぎ　オレンジ	こめ　むぎ はくりきこ じゃがいも	あぶら	きよみオレンジは，みかんとオレンジをかけ合わせた品種で，実がやわらかく，香りがゆたかです。
14	金	☆ バレンタイン きゅうしょく ☆ オムライス	○	チップドサラダ スパイシーポトフ チョコバナナケーキ	とりにく たまご ウインナー おから とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ　レタス グリンピース きゅうり　コーン キャベツ　バナナ	こめ　むぎ ポテトチップス じゃがいも さとう ミックスこ	あぶら ドレッシング バター	
17	月	むぎごはん	○	さわらのしょうがやき ちくぜんに キャベツのみそしる バレンシアオレンジ	さわら とりにく ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな こんにゃく　ねぎ　オレンジ	しょうが　たけのこ ごぼう　れんこん たまねぎ　キャベツ	こめ　むぎ さとう	あぶら	☆ じゃがまるくん ☆ ☆　つくりかた　☆ ささみフレーク，マッシュしたじゃがいも，チーズを混ぜ合わせ，塩こしょう，パセリで味を付けて丸める。 溶き卵，片栗粉をつけて油で揚げる。 ６年生希望献立です♪
18	火	ピザトースト	○	じゃがまるくん オニオンバジルスープ	ソーセージ ささみ たまご あさり	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ　エリンギ ぶなしめじ　バジル キャベツ	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら	
19	水	☆ カミカミきゅうしょく ☆ じゅうろっこくごはん	○	いかのてりやき ごぼうサラダ なまあげのみそしる ドライプルーン	いか ちくわ なまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　ごぼう きゅうり　たまねぎ ねぎ　プルーン	こめ じゅうろっこく	ごま マヨネーズ	毎月恒例のカミカミ給食です。噛むことを意識しましょう。よく噛むと唾液（つば）がでて虫歯の予防にもなります。
20	木	キムチチャーハン	○	ちんげんさいと だいこんのナムル ワンタンスープ プリン	ぶたにく たまご とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ　しょうが ほししいたけ はくさい　だいこん たまねぎ	こめ　むぎ ワンタン プリン	あぶら ごまあぶら	チンゲンサイにはカルシウムが多く含まれていて，60ｇで60mgのカルシウムが摂れます。
21	金	むぎごはん	○	ポークケチャップ あおじそサラダ たまねぎのみそしる	ぶたにく みそ とうふ	牛乳 わかめ	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	こめ　むぎ はくりきこ さとう	あぶら	豚肉はビタミンB1が豊富です。脳を活性化するための手助けもしてくれます。
25	火	☆ おたんじょうび きゅうしょく ☆ スパゲティナポリタン	○	カラフルサラダ てづくりアップルパイ	ウインナー たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー あかピーマン	にんにく　たまねぎ エリンギ　キャベツ きピーマン　りんご レモン	スパゲッティ さとう パイシート	オリーブオイル あぶら ドレッシング バター	２月生まれのみなさん
26	水	むぎごはん	○	やきにくいため ほうれんそうのごま和え はくさいのみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん こまつな	もやし　りんご はくさい　ねぎ にんにく　しょうが キャベツ	こめ　むぎ さとう	あぶら ごま	食器を正しく並べられていますか？ごはんは左側，汁物は右側が基本です。
27	木	ステッキパン	○	ジャーマンチーズポテト キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	シーチキン ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ　キャベツ コーン　きゅうり にんにく　セロリ	パン　さとう マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	ステッキパンはコッペパンが細長くなって，つえのような形をしたパンです。
28	金	☆ ６年生きぼうこんだて ☆ ライス	○	しろみざかなのパンこやき ふゆやさいのABCスープ▲ ブロッコリーサラダ みかん	メルルーサ ハム とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ　かぶ きピーマン　コーン たまねぎ　はくさい みかん	こめ パンこ ABCマカロニ	マヨネーズ オリーブオイル ドレッシング	テーマは『栄養たっぷり！冬の食材給食～おいしいよ！～』です♪ 詳しくは給食だよりで紹介しています。

＊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！