

2月学校給食献立予定表

日曜日	献立名	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		ひとくちメモ
		主 食	牛乳	たんぱく質	むぎ	ビタミン	たんぱく質	たんぱく質	むぎ	
1 木	むぎごはん	○	ワンタンスープ ホイコーロー みかんゼリー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん いら あおピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい しょうが にんにく キャベツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	ホイコーローは、中国の料理で、四川料理の1つです！
2 金	むぎごはん	○	♪ 節分 給食 ♪ しいたけのすましじる いわしのかばやき わふうあえ せつぶんまめ	いわし はんぺん だいず かつおぶし こんぶ	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	えのきだけ だけのこ しょうが キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら	2月3日は節分です！ 節分は「みんなが健康で 過ごせますように」という 意味を込めて、悪いもの を追い出す日です！
5 月	とりそぼろ こんぶごはん	○	けんちんじる あげだしとうふ しゅんぎくのごまあえ	とりにく ぶたにく とうふ ちくわ こんぶ	牛乳	にんじん えだまめ ほうれんそう しゅんぎく	しょうが だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ りょくとうもやし	こめ むぎ さとう さとう	ごま あぶら	◆中学校振替休日◆ とりそぼろこんぶごはん は、上野原で人気の メニューです！
6 火	じゅうろっこく ごはん	○	♪ カミカミ 給食 ♪ くきわかめのみそじる いかのチーズやき きんぴらごぼう★ みかん	いか あつあげ にほし かつおぶし みそ チーズ	牛乳	にんじん パセリ さいいんげん	ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく みかん	こめ むぎ じゅうろっこくまい さとう	ごまあぶら あぶら	今月も引き続き、小学6 年生と中学3年生がリク エストしてくれたメニュ ーを出していきます♪ ☆：小6 ☆：中3
7 水	ハヤシライス	○	はなやさいサラダ ぶどうゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり とうもろこし	こめ むぎ こむぎこ	バター あぶら	インフルエンザ、 ノロウイルスが 流行する季節です！ 食事の前に手洗い・ うがいをおぼす しましょう！ みんなで予防♪
8 木	むぎごはん	○	はくさいのみそじる わふうハンバーグ カラフルごもくにまめ	ぶたにく とりにく さつまあげ だいず とうふ たまご こんぶ みそ かつおぶし にほし	牛乳	こまつな にんじん さいいんげん	はくさい たまねぎ ねぎ だいこん れんこん こんにゃく	こめ むぎ さとう		
9 金	キャロットパン	○	コーンスープ じゃがまるくん☆ ほうれんそうのソテー いよかん	とりにく たまご	牛乳 脱脂粉乳 なまクリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし いよかん	キャロットパン かたくりこ じゃがいも	バター あぶら	ほうれん草は、11月～ 2月が旬です。霜に触れ ると甘みが 増します！
13 火	キムチ チャーハン ☆	○	はるさめスープ ナムル はっさく	ぶたにく たまご ベーコン ハム	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ キムチ たまねぎ ぶなしめじ はっさく	こめ むぎ はるさめ	ごまあぶら あぶら ごま	旬の食材『はっさく』 
14 水	オムライス	○	♡ バレンタイン 給食 ♡ ABCスープ フレンチサラダ チョコバナナケーキ	とりにく たまご ベーコン ちくわ おから とうにゅう	牛乳	グリーンピース にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ はくさい ごぼう きゅうり バナナ	こめ むぎ ココア さとう ホットケーキミックス	ごま マヨネーズ バター	調理員さんから 愛をこめて・・・ 
15 木	むぎごはん	○	みずなのみそじる さわらのさいきょうやき はるさめサラダ☆	さわら ぶたにく ハム みそ かつおぶし にほし たまご	牛乳	みずな にんじん	たまねぎ えのきだけ きゅうり ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	西京焼きは、白みそを ベースに魚を漬け込んだ 京都の伝統的な料理の ひとつです！
16 金	コーンピラフ	○	コンソメスープ たまごマピーチやき★ ブロッコリーのソテー	ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめ むぎ さとう マヨネーズ	バター あぶら	旬の食材『ブロッコリー』 
19 月	タンメン	○	かいそうサラダ マーブルむしパン チーズ	ぶたにく ハム わかめ	牛乳 チーズ	にんじん いら	キャベツ たまねぎ りょくとうもやし きくらげ きゅうり	ちゅうかめん ココア ホットケーキミックス	ごまあぶら	タンメンは日本の料理 人が、中国の家庭料理を 再現して生みださそうです。
20 火	むぎごはん	○	かきたまじる かわりはるまき★ ちゅうかあえ	とりにく とうふ たまご かつおぶし にほし	牛乳 チーズ	こまつな にんじん しそ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ とうもろこし りょくとうもやし きゅうり	こめ むぎ かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	こめ むぎ は、今月の給食だより の巻くは、普通の 春巻きとは違う具材を 入れています。何が入 っているか当ててみよう！
21 水	ジャンバラヤ	○	わかめスープ かみかみサラダ ヨーグルト	ぶたにく ひよこめ ベーコン とうふ わかめ	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん えだまめ あおピーマン えのきだけ とうもろこし きゅうり きりほしだいこん キャベツ フルーベリー	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ	こめ むぎ さとう カレー チリパウダー	あぶら ごま ごまあぶら	12月のジャンバラヤの リベンジです！ 
22 木	むぎごはん	○	ぐだくさんみそじる しろみぎかなのパンこやき★ れんこんのきんぴら	メルルーサ ぶたにく ちくわ かつおぶし みそ にほし こんぶ	牛乳	パセリ にんじん さいいんげん ほうれんそう	れんこん こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ オリーブあぶら ごま	れんこんは、蓮(はす) の根っこの部分のことを 言います！ 
23 金	しるパン	○	☆ 小学6年生希冀献立 ☆ ホワイトシチュー バジルチキン カラフルサラダ ゆきゼリー	とりにく	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ バジル ブロッコリー あかピーマン あおピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	しるパン じゃがいも ホワイトルウ ホワイトゼリーのもと クールゼリーのもと ソーダゼリーのもと	あぶら	小学6年生が献立を考え てくれました！くわしく は、今月の給食だより を読んで 6年生 ください♪
26 月	ドリア	○	♪ おたんじょうび 給食 ♪ やさしいたっぷりポトフ シーザーサラダ オレシジ	いか えび ウインナー	牛乳 なまクリーム チーズ	パセリ にんじん セロリ あおピーマン ブロッコリー あかピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレシジ	こめ むぎ ベシャメルソース パンこ クルトン じゃがいも	バター	2月うまれのみなさん、 
27 火	ジャージャー めん☆	○	とうふのスープ だいこんサラダ あんにととうふ	ぶたにく ベーコン とうふ わかめ ツナ	牛乳	にんじん みずな	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ だけのこ きゅうり りょくとうもやし えのきだけ だいこん	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら オリーブあぶら	杏仁豆腐は、中国発祥の デザートです！
28 水	むぎごはん	○	とんじる さけのごまやき キャベツのおかかあえ	ぶたにく さけ とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ キャベツ りょくとうもやし	こめ むぎ さとう	ごま	今年度ものこりわずか です！しっかり食べて 元気にまともをして いきましょう！

*つこうにより、こんだてのないようをへんこうするはあいがあります。