

2月学校給食献立予定表

献立名				あかいろのなかま ちやく・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のえるもの		きいろのなかま ねつやちからになるもの		ひとくちメモ	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	たんぱくしつ 1群	むぎしつ 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		しじつ 6群
1	月	むぎごはん	○	かきたまじる さばのみそに☆ こまつなとじゃこのいためもの かんきつ(ペにまどんな)	かつおぶし たまご さば みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ しらす	ほうれんそう にんじん こまつな	しめじ ねぎ しょうが とうもろこし かんきつ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	インフルエンザが流行 しています。食事の前 に、手洗い・うがいを しっかりとしましょう！
2	火	ハムコーン チャーハン	○	てづくりワントンスープ☆ かいそうサラダ キウイフルーツ	ハム たまご ぶたにく えび	牛乳 わかめ かいそう	にんじん いら たまねぎ とうもろこし えだまめ ねぎ ほうさいほししいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	こめ むぎ かたくりこ ワントンのかわ	こめ むぎ かたくりこ ワントンのかわ	ごまあぶら あぶら ドレッシング	今月も中学3年生と 小学6年生の好きな メニューが登場します！ ☆★マークを見つけてね。
3	水	☆ むぎごはん	○	★ 節分 給食 ★ だいいんとあぶらあげのみそしる いわしのかばやき わふうあえ せつぶんまめ	みそ にほし かつおぶし あぶらあげ いわし だいす	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	だいいん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	節分の日には、豆まき をし、鬮(いわし)の頭 をヒイラギの枝に刺 して、玄関に飾り、鬼 を追い払います。
4	木	こどもパン	○	かぼちゃのコンソメスープ とりにくのマッシュポテトやき☆ カラフルサラダ バナナ	ベーコン とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ ほうさい キャベツ バナナ	パン じゃがいも	あぶら マスタート マヨネーズ ドレッシング	昨年度の登場から 大人気の『マッシュポ テト焼き』！お家でつくっ てくれた先生もいます♪
5	金	ツナごぼう トースト♪	○	ABCスープ チリコンカン こぶたヨーグルト	ツナ とりにく ぶたにく あかいんげん しろいんげん いんげんまめ	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん トマト とうもろこし	ごぼう マッシュルーム にんにく セロリ たまねぎ エリンギ	パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ オリーブゆ	♪マークのある日は、 新メニュー です。 お楽しみに♪ 
8	月	むぎごはん	○	なめこのみそしる やきにく☆ しゅんぎくのごまあえ ぎんかん	にほし とうふ みそ ぶたにく ちくわ	牛乳	こまつな ビーマン にんじん しゅんぎく ほうれんそう	なめこ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ むぎ さとう	ごま ぎんかん	古くから風邪の予防薬 とされているぎんかん。 完熟したものは、皮 ごと食べるのがおススメ☆
9	火	むぎごはん	○	わかめスープ マーボーがんも ちゅうかあえ グレープフルーツ	ベーコン ぶたにく がんもどき みそ	牛乳 わかめ	にんじん いら	えのきたけ みすな しょうが にんにく ねぎ チンゲンツアイ もやし グレープフルーツ	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	がんもどきの名前は、 雁という鳥の肉に味を 似せて作ったことから つけられたそうです。
10	水	むぎごはん	○	みそけんちんじる ほっけのしおやき☆ かぼちゃのそぼろあんかけ	とうふ みそ ほっけ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ ほししいたけ	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ グリーンピース	こめ むぎ さとも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ほっけは漢字で、魚 へんに花と書き ます。 
12	金	☆ オムライス☆	○	★ バレンタイン 給食 ★ あさりとかぶのスープ フレンチサラダ チョコバナナケーキ★♪	とりにく たまご あさり おから とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース かぶ キャベツ とうもろこし バナナ	こめ むぎ さとう ミックスこ	あぶら ドレッシング バター ココア	給食センターから 愛をこめて・・・ 
15	月	カレーうどん	○	あおじそサラダ カリカリだいす★ きっかみかん	かつおぶし ぶたにく だいす	牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいいん きゅうり もやし みかん	カレーウ うどん かたくりこ	あぶら ドレッシング		
16	火	むぎごはん	○	ちゅうかスープ シューマイ チンゲンツアイのいためもの アーモンドミニフィッシュ	かまぼこ とりにく ぶたにく えび	牛乳 こざかな チーズ	にんじん ほししいたけ	しめじ ほうさい たまねぎ しょうが グリーンピース たけのこ もやし チンゲンツアイ	こめ むぎ パンこ かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら	
17	水	☆ とりめし♪	○	★ 日本味めぐりツアー：北海道 ★ いもだんごじる さけのザンギ♪ こんぶのもの ひとくちチーズ	とりにく かつおぶし さけ たまご こおりとうふ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	たまねぎ ごぼう だいいん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ こんにゃく	こめ むぎ さとう いもだんご かたくりこ	あぶら バター ごま	1月の全国学校給食週間 から始まった『日本味 めぐりツアー』☆ 今月は、北海道を お届けします。
18	木	むぎごはん	○	あつあげのみそしる とりにくのうめジャムやき☆ ごもくひじきに ポンカン	みそ にほし かつおぶし あつあげ とりにく あぶらあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん きぬさや	たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ ポンカン	こめ むぎ うめジャム さとう	あぶら	ポンカンは、グーテ で香りがよく甘みも たっぷり。旬は、12月 ～2月です。
19	金	ハヤシライス☆	○	キャベツとウィンナーのソテー ひまわりキラキラゼリー☆	ぶたにく ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ こむぎこ ハヤシルウ	あぶら ゼリーのもと	
22	月	むぎごはん	○	みすなのみそしる やしししゃも とりにくとだいいんのもの いよかん	みそ にほし かつおぶし とうふ ししゃも とりにく さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	えのきたけ みすな だいいん こんにゃく いよかん	こめ むぎ さとう	あぶら	いよかんの旬は、1～3 月。果皮はやや厚め ですがむぎやすく、甘 酸のバランスがよいです。
23	火	やさい たっぷり ピリから ひきにくとん	○	ピーズスープ たばやまナムル ルビー	ぶたにく とりにく あかいんげん しろいんげん いんげんまめ ひよこまめ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく しょうが だいいん たまねぎ チンゲンツアイ もやし ルビー	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ほうれん草の旬は11 ～2月。霜に 触れると甘み が増します。 
24	水	むぎごはん	○	ふのみそしる れんこんいりハンバーグ (カレーふうみ)★ マカロニサラダ	みそ にほし かつおぶし ぶたにく とりにく とうふ たまご ハム	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり	こめ むぎ ふ パンこ マカロニ さとう	あぶら オリーブゆ マヨネーズ マスタート	レンコンの旬は11～2 月。冬物は、粘りが でて、甘みが 増します。 
25	木	☆ じゅうろっこく ごはん	○	★ カミカミ 給食 ★ くきわかめのみそしる いかのチーズやき ごもくきんぴら むらさきいもチップス★	みそ にほし かつおぶし いか ぶたにく だいす	牛乳 くきわかめ チーズ	パセリ にんじん きぬさや	たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ じゅうろっこく じゃがいも さとう むらさきいもチップス	あぶら	ごぼうの旬は11～2月 の冬季。食用にする のは、世界でも日本と 台湾だけといわれて います。
26	金	☆ みそ ラーメン	○	★ 小学6年生希望献立 ★ にたまご もやしのゴマソースあえ まっちゃむしパン	ぶたにく みそ たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし もやし	ちゅうかめん ミックスこ あまなつとう	ごまあぶら ごま あぶら	小学6年生が献立を 考えてくれました☆ 詳しくは、給食だより を読んでね。
29	月	☆ ナポリタン	○	★ お誕生日 給食 ★ コンソメスープ パンケーキ☆★	ウィンナー ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ かぶ	スパゲティ パイ さとう	オリーブゆ あぶら バター 	2月生まれのみなさん、 お誕生日おめでとう ございます！

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあひがあります。