

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	たんぱく質 1群	むぎ 2群	ビタミン(しょくもつせんい) 3群		4群	たんすいかびつ 5群	しじつ 6群
1	水	 パン	○	ミネストローネ とりにくのマッシュポテトやき★ ほうれんそうのソテー グレープフルーツ☆	ベーコン とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト ほうれんそう とうもろこし グレープフルーツ	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ エリンギ グレープフルーツ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	今月中学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。
2	木	ツナごぼう トースト	○	ABCスープ ポークビーンズ ナタデココヨーグルト	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 なまクリーム	パセリ にんじん ヨーグルト トマト ひよこまめ	ごぼう たまねぎ マッシュルーム とうもろこし にんにく エリンギ	パン じゃがいも マカロニ さとう ナタデココ	マヨネーズ あぶら	「たけ」は入った 「たけ」は入った という意味です。独特 の歯触りが人気です。
3	金	☆ せつぶん 給食☆ むぎごはん	○	けんちんじる いわしのかばやき わふうあえ せつぶんまめ	とうふ いわし だいず	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ しょうが キャベツ ちやし	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング	節分の日には、豆まき をし、(鯛いわし)の頭 をヒヤギの枝に刺し て、玄関に飾り、鬼 を追い払います。
6	月	みそ ラーメン★	○	いとかんてんサラダ みかんむしパン	ぶたにく みそ たまご ツナ	牛乳 かんてん わかめ チーズ	にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし とうもろこし きゅうり	ちゅうかめん さとう ミックスこ ジャム	ごまあぶら あぶら	寒天は本草という海藻 からつくられ、腸の働き を高める食物繊維が多く 含まれています。
7	火	むぎごはん	○	なめこのみそしる ピーマンのにくづめ★ マカロニサラダ	にほし とうふ ぶたにく ハム	牛乳	こまつな ピーマン にんじん	なめこ ねぎ たまねぎ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう マカロニ	バター オリーブゆ マヨネーズ	わかめは、(例)料理に 使われる種類であるが、 一つです。その種類 は、500種類以上とも…
8	水	☆ カミカミ 給食☆ じゅうろっこく ごはん	○	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 むらさきもちっす	みそ にほし かつおぶし いか ぶたにく だいず	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 むらさきもちっす	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。
9	木	むぎごはん	○	ちゅうかスープ てづくりシューマイ★ やさしいため★ ルビー	かまぼこ とりにく ぶたにく えび	牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ しょうが ほししいたけ チンゲンツアイ たけのこ グリーンピース もやし ルビー	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	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
10	金	ハヤシライス	○	キャベツとウィンナーのソテー グレープフルーツゼリー☆	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 ゼリーのもと	あぶら	うがいを 必ず しましょう！ 
13	月	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 だいず	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 こんにゃく ポンカン	こめ むぎ うめジャム さとう	あぶら	ポンカンは、シュウ で香りがよく甘みも たっぷり。旬は、12月 ~2月です。
14	火	☆ バレンタイン 給食☆ オムライス☆	○	かほちやのコンソメスープ ごぼうサラダ 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	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース はくさい かほちや ごぼう きゅうり パナナ	こめ むぎ さとう ミックスこ	あぶら ごま マヨネーズ バター ココア	給食センターから 愛をこめて・・・ 
15	水	むぎごはん	○	みずなのみそしる やしししゃも にくじゃが いよかん	みそ にほし かつおぶし あぶらあげ ししゃも ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	みずな たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく いよかん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	いよかんの旬は、1~3 月。果皮はやや厚め ですがむきやすく、甘酸 のバランスがよいです。
16	木	ステッキ パン	○	あさりとやさいのスープ マカロニグラタン★ コーンサラダ オレンジ	あさり とりにく	牛乳 スキムミルク チーズ	かぶのは にんじん パセリ	たまねぎ かぶ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり オレンジ	パン ホワイトルウ マカロニ パンこ さとう	バター オリーブゆ	「オー」などで料理の 表面を多少焦がすよう に調理する」調理法を 「グラタン」といいます。
17	金	ホットドック	○	コーンスープ フレンチサラダ バナナ	ウィンナー 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 スキムミルク	パセリ なまクリーム プロッコリー にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ バナナ	パン さとう パンこ クルトン	あぶら バター ドレッシング	12月に「玉葱が甘く ておいしい！」との声 が多かった「スープ」☆ 炒め方がポイントです！
20	月	むぎごはん	○	とうふのソープ ホイコーロー★ ちゅうかあえ きんかん	ベーコン とうふ ぶたにく	牛乳	にら にんじん ピーマン あかパプリカ ほうれんそう	えのきたけ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり きんかん	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	古くから風邪の予防薬 とされているきんかん。 完熟したものは、皮 ごと食べるのがおススメ☆
21	火	カレーうどん	○	しゅんぎくのごまあえ ごぼうチップス	かつおぶし とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれんそう しゅんぎく	しょうが にんにく たまねぎ だいこん もやし ごぼう	カレールウ うどん さとう かたくりこ	ごま あぶら	○春菊の旬は11~3月。 春に花を咲かせるため 春菊と呼ばれるらしいま す。はつおの旬は11 ~2月。霜に 触れると甘み が増します。 
22	水	やさい たっぷり ピリから ひきにくどん	○	ビーンズスープ もやしのゴマソースあえ アーモンドフィッシュ	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 こざかな	にんじん プロッコリー	にんにく しょうが だいこん たまねぎ チンゲンツアイ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま アーモンド	はっさくは、歯ごたえ があり、適度な甘さと 酸味があります。 旬は、1~4月頃です
23	木	むぎごはん	○	とんじる★ ほっけのしおやき こうやどやふのふわふわに はっさく	かつおぶし にほし みそ ぶたにく ほっけ こうやどやふ たまご	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ みつば はっさく	こめ むぎ じゃがいも		
24	金	☆ きょうこんだて 小学6年生希望献立☆ シーフード ピラフ	○	コンソメスープ とりにくのレモンづけ カラフルサラダ みかんゼリー	いか えび とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう プロッコリー あかパプリカ きパプリカ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし レモンかじゅう キャベツ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう こめマカロニ	バター あぶら ドレッシング ゼリーのもと	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 くださいね。☆☆☆
27	月	☆ お誕生日 給食☆ ピタパンサンド (イタリアン ソテー)	○	ポトフ ひじきいりサラダ アップルパイ★	ベーコン とりにく たまご	牛乳 ひじき チーズ	かぶのは にんじん トマト ピーマン セロリ エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり りんご レモン	たまねぎ かぶ はくさい にんにく きゅうり りんご	パン さとう パイ	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！ 
28	火	ガルバンゾー チャーハン	○	サンラータン かいそうサラダ☆ キウイフルーツ	ベーコン ひよこまめ とりにく たまご えび	牛乳 わかめ かいそう	にんじん ピーマン にら	にんにく ねぎ しょうが はくさい	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ドレッシング	今年度も残りわずかです！ しっかり食べて、元気に 今年度のまとめをしよう！

*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。