

2月3日は  
せつぶんだよ

# 2月学校給食献立表

いわしとひいらぎは  
にがてだよ

八本松学校給食センター  
(TEL 429-1747)

平均栄養量		
区分	エネルギー	たんぱく質
小学校	659kcal	26.1g
中学校	820kcal	31.0g

日曜	献立名	ざいりょうめい		
		赤 おもに ち・きんにく・ほねになるもの	緑 おもに からだのちようしをととのえるもの	黄 おもに ねつやちからになるもの
1月	ごはん 牛乳 バンサンスー 生揚げと大根のオイスターソース煮	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・チキンハム	にんじん・チンゲンサイ・もやし たけのこ・きゅうり・しいたけ だいこん・しょうが・にんにく	ごはん・さとう・でんぷん マロニー・ごまあぶら・ごま
2火	ごはん 牛乳 筑前煮 広島菜とちりめんの炒め物	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ なまあげ・しらすぼし あぶらあげ	にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・しいたけ もやし・ひろしまな	ごはん・じゃがいも・さとう ごまあぶら・ごま
3水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜のレモンあえ 豆腐汁 節分豆	ぎゅうにゅう・いわし・とうふ かまぼこ・だいず	にんじん・ねぎ・はくさい レモン・しめじ・たまねぎ しょうが	ごはん・でんぷん・さとう あぶら・ごま
4木	ロールパン 牛乳 ソフト麺ミートソース カリポリサラダ	ぎゅうにゅう・こんぶ ぎゅうにく・ぶたにく	にんじん・トマト・たまねぎ しめじ・グリーンピース・にんにく きゅうり・だいこん・しょうが	ロールパン・ソフトめん こむぎこ・さとう・ごまあぶら
5金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが キャベツの甘酢あえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまあげ・さつまあげ しらすぼし	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・さやいんげん	ごはん・じゃがいも・さとう
8月	食パン 牛乳 (マーシャルビーンズ) ポトフ マカロニのあべかわ りんご	ぎゅうにゅう・とりにく・きなこ (だっしふんにゅう・だいず)	にんじん・パセリ・たまねぎ だいこん・キャベツ・りんご	しょくパン・じゃがいも・さとう マカロニ・(サラダあぶら)
9火	わかめごはん 牛乳 あったか汁 白身魚の竜田揚げ おひたし	ぎゅうにゅう・めだい・とりにく あぶらあげ・わかめ	にんじん・ほうれんそう ねぎ・キャベツ・だいこん はくさい	ごはん・でんぷん・もち あぶら
10水	ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 ひじきごまマヨサラダ	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく こうやどうふ・さつまあげ まぐろ	にんじん・ブロッコリー さやいんげん・しいたけ キャベツ・ごぼう	ごはん・じゃがいも・さとう ごま・マヨネーズ
12金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 水炊き みかん	ぎゅうにゅう・とうふ・えび とりにく・さけ	にんじん・しゆんぎく・しろねぎ だいこん・はくさい・みかん	ごはん・マロニー
15月	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまキャベツ のっぺい汁	ぎゅうにゅう・あおのり・ちくわ たまご・とうふ・ぶたにく	にんじん・こまつな・ごぼう キャベツ・しめじ・だいこん	ごはん・こむぎこ・さといも でんぷん・あぶら・ごま
16火	麦ごはん 牛乳 ひよこ豆とチキンの カレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・キャベツ グリーンピース・きゅうり・しょうが とうもろこし・ほしぶどう・にんにく	ごはん・むぎ・じゃがいも さとう・サラダあぶら オリーブあぶら
17水	ごはん 牛乳 みそおでん ピーナツあえ	ぎゅうにゅう・こんぶ・とりにく さつまあげ・うずらたまご なまあげ・みそ	にんじん・ほうれんそう だいこん・キャベツ・もやし	ごはん・さといも・さとう らっかせい
18木	ロールパン 牛乳 大豆うどん 炒り菜 ぼんかん	ぎゅうにゅう・わかめ・だいず とりにく・かまぼこ・さつまあげ あぶらあげ・ぶたにく	ねぎ・にんじん・こまつな たまねぎ・ごぼう・しいたけ だいこん・ぼんかん	ロールパン・うどん ごまあぶら
19金	炊き込みごはん 牛乳 まぐろのオーロラソース コーンキャベツ 根菜汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう・まぐろ とりにく・あぶらあげ	にんじん・キャベツ・しょうが とうもろこし・ごぼう・ねぎ みかん・たけのこ・しいたけ	ごはん・でんぷん・さとう じゃがいも・あぶら
22月	給食はありません			
23火	ごはん 牛乳 鶏肉のごま風味 小松菜のおひたし おからの炒り煮	ぎゅうにゅう・とりにく・おから あぶらあげ	こまつな・にんじん・ねぎ キャベツ・たまねぎ・ごぼう しいたけ	ごはん・でんぷん・さとう あぶら・ごま
24水	ごはん 牛乳 韓国風すき焼き ナムル	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ	ねぎ・にんじん・たまねぎ・もやし はくさい・しろねぎ・しめじ・きゅうり にんにく・しょうが・だいこん	ごはん・さとう ごまあぶら・ごま
25木	コッペパン 牛乳 マーガリン チャンポン麺 りんご ベーコンとチンゲン菜の炒め物	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか えび・うずらたまご・ベーコン	にんじん・チンゲンさい・ねぎ キャベツ・たまねぎ・たけのこ もやし・りんご	コッペパン・ちゅうかさぼ でんぷん・マーガリン ごまあぶら
26金	ごはん 牛乳 さばの香味煮 そえ野菜 豚汁	ぎゅうにゅう・さば・ぶたにく とうふ・みそ	にんじん・ねぎ・キャベツ はくさい・ごぼう・だいこん しょうが	ごはん・さとう・ごま

2月のリクエスト献立  
八本松小学校5年生が考えてくれました！  
12日と19日です。

2月の季節の料理は…  
カリフラワーのシチューと小松菜のおひ  
たしです。冬が旬の野菜を味わおう！

