

「ひと口目は、野菜から食べましょう！」

2月こんだてひょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー
1 水	ごはん		さんがやき アーモンドあえ さつまいもじる	牛乳, いわし, ぶたにく たまご, みそ, とりにく あぶらあげ	こめ, パン, でんぷん ごま, あぶら, さとう アーモンド こんにやく	ねぎ, しょうが にんじん, もやし キャベツ, こまつな ごぼう, だいこん	650Kcal
2 木	エビクリームライス		パリパリサラダ デコポン	牛乳, えび, とりにく チーズ, てぼまめ	こめ, バター, あぶら こむぎこ, さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん, たまねぎ しめじ, ピーマン しょうが, もやし キャベツ, こまつな	644Kcal
3 金	ごはん 行事食 節分		サバのレモン焼き きんぴら わかめのみそしる きなこまめ	牛乳, サバ, だいず あぶらあげ, なまあげ わかめ, みそ, きなこ	こめ, ごま, あぶら さとう	レモン, だいこん しいたけ, にんじん たまねぎ, こまつな	692Kcal
6 月	サケチャーハン		こまつなスープ コロコロポテトサラダ	牛乳, たまご, サケ とりにく, レンズまめ チーズ	こめ, さとう, あぶら ごまあぶら, ごま じゃがいも	しょうが, こまつな ねぎ, にんじん きゅうり, たまねぎ コーン	591Kcal
7 火	こぎつねごはん		だんごじる きびなごのあまずかけ はくさいのゆずふうみ	牛乳, とりにく あぶらあげ, とりにく きびなご	こめ, あぶら, さとう じゃがいも, でんぷ ん	にんじん, だいこん ごぼう, こまつな ねぎ, はくさい, ゆず きゅうり	642Kcal
8 水	ごはん かむカムデー		のりのつくだに ぎせいどうふ やさいのちりめんあえ みそしる	牛乳, のり, とうふ とりにく, たまご ちりめん, なまあげ みそ	こめ, でんぷん さとう, あぶら じゃがいも	にんじん, たけのこ ねぎ, しいたけ こまつな, もやし はくさい	588Kcal
9 木	くろさとうパン		メルルーサのマヨネーズやき コーンサラダ ミネストローネ	牛乳, メルルーサ ぶたにく, ベーコン だいず, レンズまめ	くろさとうパン マヨネーズ, パン あぶら, さとう マカロニ, バター	パセリ, コーン キャベツ, きゅうり にんじん, たまねぎ かぶ, トマト	654Kcal
10 金	わかめラーメン		たこやきポテト からしあえ	牛乳, ぶたにく, わかめ たこ, たまご, けずりぶし あおのり	ちゅうかめん あぶら, ごまあぶら じゃがいも, ごま こむぎこ	しょうが, にんにく たけのこ, にんじん ねぎ, こまつな キャベツ	559Kcal
13 月	ごはん		あかうおのさいきょうやき わかめのポンずあえ いもだんごじる	牛乳, あかうお, みそ わかめ, とりにく なまあげ	こめ, さとう じゃがいも, でんぷ ん	しょうが, きゅうり もやし, キャベツ にんじん, レモン だいこん, ごぼう	595Kcal
14 火	チョコかけパン ヴァレンタインデー		パプリカに さいころいもサラダ	牛乳, とりにく, えび チーズ	ミルクパン, あぶら チョコレート アーモンド, さとう じゃがいも, バター	にんじん, たまねぎ しめじ, グリンピース きゅうり, コーン レモン	678Kcal
15 水	ポークストロガノフ		キャロットサラダ いちご	牛乳, ぶたにく クリーム, ツナ	こめ, あぶら, バター こむぎこ, ごま さとう	たまねぎ, しょうが にんにく, もやし にんじん, こまつな らっきょう, いちご	618Kcal
16 木	はくさいたっぷりあんかけどん		じゃがチーズ のりのりサラダ	牛乳, ぶたにく うずらたまご, えび チーズ, のり	こめ, じゃがいも あぶら, ごまあぶら でんぷん, さとう ごま	しょうが, はくさい にんじん, もやし たまねぎ, エリンギ だいこん, きゅうり	636Kcal
17 金	みそカツどん 郷土料理の日 愛知県		ポイルキャベツ かきたまじる りんご	牛乳, ぶたにく, たまご みそ, とうふ, レンズまめ	こめ, こむぎこ パン, あぶら, ごま ごまあぶら, さとう でんぷん	にんにく, キャベツ えのきたけ, たまねぎ こまつな, りんご	662Kcal
20 月	むぎごはん 野菜の日 大根		あつあげととりにくのみそいため みぞれじる	牛乳, とりにく, みそ なまあげ, あぶらあげ	こめ, こめつぶむぎ あぶら, さとう ごまあぶら さといも, こんにゃ	しょうが, にんじん たまねぎ, たけのこ しいたけ, キャベツ ピーマン, えのきたけ	662Kcal
21 火	ナンピザ		ポトフ アーモンドサラダ	牛乳, ベーコン, チーズ ぶたにく, てぼまめ	ナン, あぶら, バター じゃがいも, さとう アーモンド	たまねぎ, にんじん ピーマン, エリンギ にんにく, キャベツ セロリー, もやし	681Kcal
22 水	わかめごはん		ちくぜんに いそふうおひたし	牛乳, しらすぼし わかめ, とりにく なまあげ, ひじき, ツナ	こめ, ごま, あぶら じゃがいも, さとう こんにやく	ごぼう, にんじん しいたけ, たけのこ グリンピース こまつな, もやし	587Kcal
24 金	あんかけうどん 誕生日給食		ごまずあえ スイートポテト	牛乳, とりにく, たまご あぶらあげ, クリーム	うどん, でんぷん さとう, ごま, バター さつまいも	こまつな, にんじん しいたけ, ねぎ, もやし キャベツ	586Kcal
27 月	ごはん		おかかたくあん ししやものみそマヨやき たまごとやさいのあえもの みそしる	牛乳, けずりぶし, みそ ししやも, とうふ あぶらあげ, たまご	こめ, むぎ, あぶら ごま, マヨネーズ さとう	たくあん, はくさい こまつな, もやし きゅうり, にんじん	580Kcal
28 火	サバサンド 世界の料理 トルコ		レンズまめのトマトスープ フルーツのヨーグルトかけ	牛乳, サバ, ベーコン レンズまめ, ヨーグルト	セサミパン, あぶら でんぷん, さとう じゃがいも	レモン, キャベツ たまねぎ, にんじん セロリー, トマト パイン, みかん, もも	657Kcal

今月の給食の目標 食事のマナーを守って食べましょう

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

★ 今月の給食について ★

- 3日（金）行事食「節分」・・・大豆きな粉豆を作ります。
- 28日（火）世界の料理「トルコ」・・・サバサンドは、海の幸が美味しいトルコの料理です。

◎食材の産地、給食写真をホームページに毎日掲載しています。ぜひ、ご覧ください。
◎今年度最後の徴収となりますので納付日（2月9日）前日までに入金をお願いします。
滞納されますと、給食食材や献立内容にも影響がでます。
どうぞご協力よろしくお願いたします。

◆ 節分 ◆
節分には豆まきをします。立春を1年の始まりと考えると節分は前の年の1番最後の日になります。そこで前年のけがれや悪をはらい、新しい春に幸せをまねく儀式として「豆まき」をします。



