



2月予定献立表



《今月のめあて》 なんでもたべて じょうぶなからだをつくらう

令和3年度 2月

給食回数 18 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの (材料)			作り方・その他
			体をつくる (あか)	力や熱となる (き)	体の調子をととのえる (みどり)	
1 火	ごもくあんかけやきそば さつまいもとパインのかさねに	○	ぶたにく えび うずらたまご とりがら ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば さとう ごまあぶら でんぶん さつまいも	にんじん もやし キャベツ にら たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが バインアップル レモン	3日(木) 節分の日 節分とは、季節の節を分けるという意味で、暦の上ではこの翌日から春になります。まだまだ寒いので体調を崩さないよう、十分な食事と休養を心がけましょう。  6年生リクエストメニュー 2日(水) ナン じゃがいもの チーズ焼き 8日(火) つけめん 9日(水) ベトナム46 16日(水) チャプチェ 16日(水) もっちりしゅうまい 豚肉・玉ねぎ・生姜にかたくり粉・しょうゆや塩などの調味料を加え、よく混ぜ合わせて、皮に包んで蒸します。調理員が一つずつ手で包んで、食べ応えのあるしゅうまいに仕上げました。  8日(火)・28日(月) ブロッコリー ブロッコリーには、小さな緑色のつぶつぶがたくさんついています。これは1つひとつが花のつぼみです。そのつぼみと茎の部分を食べます。ブロッコリーの旬は、11月から3月頃です。風邪の予防に欠かせないビタミンCが、レモンより多く含まれています。  
2 水	ナン ダールカレー やさいスープ じゃがいものチーズやき	○	ぶたにく だいず しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら チーズ ぎゅうにゅう	ナン あぶら こむぎこ さとう じゃがいも パター	たまねぎ にんにくしょうが ホールマト キャベツ にんじん こまつな パセリ	
3 木	ごはん まめじゃこ けんちんじる さわらのしおこうじやき キャベツのとき	○	だいず かえりにほし とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さわら ちくわ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	にんじん ながねぎ こまつな ごぼう キャベツ	
4 金	あわごはん ごじる とりにくのきのコンソースかけ キャベツのごまずに	○	だいず とりにくとうにゅう みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ほししいたけ しめじ えのきたけ キャベツ もやし	
7 月	きつねごはん さわにわん いかのからあげねぎソース キャベツととりにくのソテー	ヨ	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし こんぶ いか とりにく ヨーグルト	こめ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん だいこん ながねぎ ほししいたけ たけのこ ごぼう こまつな キャベツ	
8 火	ホットちゅうかつつけめん ブロッコリーとキャベツオイスター ソースいため ぼんかん	○	ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ とりにく いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら ごま ねりごま あぶら さとう	もやし にんじん ながねぎ にんにくしょうが ブロッコリー キャベツ ホールコーン ぼんかん	
9 水	かしわおれパン ベトナム46(フォーティシックス) てりやきハンバーグ じゃがいもソテー	○	とりにく とりがら ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	パン フォー あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ キャベツ	
10 木	おやこどん にびたし いちご	○	とりにく たまご かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな はくさいいちご	
14 月	わふうスープバゲッティー やさいソテー チョコチップケーキ	○	ベーコン かつおぶし とりにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティー あぶら こむぎこ こむぎはいが さとう バター チョコ	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな	
15 火	きびごはん すましじる ぶりのさいきょうやき にくじゃが	○	とうふ かつおぶし こんぶ ぶり みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび さとう あぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	
16 水	むぎごはん わかめのスープ もっちりしゅうまい チャプチェ	○	わかめ こんぶ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ぎょうざのかわ でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	ながねぎ にんじん たまねぎ しょうが にら にんにく	
17 木	ウイナーピラフ ビーンズスープ なまあげときのこのカレーいため きよみオレンジ	○	レバーソーセージ とりにく きんときまめ かつおぶし こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パスタルファベット ごまあぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ こまつな マッシュルーム しめじ ほししいたけ ながねぎ オレンジ	
18 金	ごはん ふりかけ すましじる さばのたつたあげ キャベツとぶたのみそいため	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり こんぶ さば ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら おふ でんぶん こむぎこ	にんじん えのきたけ たけのこ ながねぎ しょうが キャベツ もやし ほししいたけ	
21 月	ごはん うめひじきふりかけ しおにくだうふ いしかりじる ぼんかん	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく とうふ こんぶ あぶらあげ さけ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん こんにやく	うめ キャベツ ながねぎ にら にんじん にんにく だいこん ごぼう ぼんかん	
22 火	えびとやさいのピラフ おしむぎのスープ スペインふうオムレツ チューブケチャップ	○	えび ぶたにく とりがら たまご ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ にんじん ホールコーン はくさい こまつな セロリ にんにく ビーマン あかピーマン パセリ	
24 木	ルーローはん ワンタンスープ	○	ぶたにく うずらたまご とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ ごまあぶら	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし にんじん キャベツ	
25 金	むぎごはん とんじる とりのてりやきうどのきんぴら	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま	にんじん こまつな ごぼう れんこん うど	
28 月	わかめごはん みそじる めかじきのあまからあんかけ コーンとブロッコリーのソテー	○	わかめ ぶたにく なまあげ みそ かつおぶし こんぶ めかじき レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく でんぶん こむぎこ あぶら さとう	きりほしだいこん こまつな ホールコーン ブロッコリー にんじん	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト
月平均栄養価 エネルギー

※材料は全てを表示しているわけではありません。

606kcal たんぱく質 28.9g 脂質 21.2g

財団YouTubeチャンネルを開設しています。是非、ご視聴ください。