

# 2月予定こんだて

	月	火	水	木	金																								
	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>  <p>たまねぎ じゃがいも</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの 平均値</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>664kcal</td> <td>816kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.9g</td> <td>29.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>24.6g</td> </tr> </table>	一食あたりの 平均値	小	中	エネルギー	664kcal	816kcal	たんぱく質	24.9g	29.9g	脂質	21.1g	24.6g	<p>1 ごはん じゃがいものみそ汁 ホッケの塩焼き とりささみの和え物 牛乳</p>	<p>2 バターパン オニオンスープ 肉だんごケチャップ味 スパゲッティサラダ 牛乳</p>	<p>3 さつまいもごはん けんちん汁 いわしの梅煮 こまつなのおひたし 節分豆・牛乳</p> <p>節分給食</p>												
一食あたりの 平均値	小	中																											
エネルギー	664kcal	816kcal																											
たんぱく質	24.9g	29.9g																											
脂質	21.1g	24.6g																											
赤		～おもに体をつくる食べもの	厚揚げ みそ ホッケ とり肉 牛乳	ベーコン とり肉 豚肉 ハム 牛乳	豆腐 いわし 節分豆 かつお節 牛乳																								
緑		～おもに体の調子をととのえる食べもの	なめこ 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	大根 こんにやく ごぼう 人参 長ネギ 梅干し こまつな もやし																								
黄	ぶたにく	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油	パン バター パン粉 スパゲッティ イタリアンドレッシング 砂糖 オリーブオイル	ごはん もち米 さつまいも ごま ごま油 でん粉																								
	<p>6 ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 水菜のおかか和え 牛乳</p>	<p>7 みそラーメン たこ焼き ももゼリー 牛乳</p>	<p>8 ごはん・ひじきのり 厚揚げのみそ汁 信田煮 くきわかめの和え物 牛乳</p>	<p>9 まるパン クリームシチュー チキンナゲット コーンサラダ 牛乳</p>	<p>10 ごはん 白菜と卵のスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ 牛乳</p>																								
赤	油揚げ みそ 豚肉 かつお節 牛乳	豚肉 みそ たこ 卵 牛乳	ひじきのり 厚揚げ みそ ひじき 卵 魚のすり身 油揚げ ちくわ くきわかめ 牛乳	ウインナー とり肉 牛乳	卵 ベーコン 魚のすり身 いか えび かに とり肉 牛乳																								
緑	大根 しめじ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ キャベツ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 白菜 えのき キャベツ いら																								
黄	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 たこ焼きの皮 ゼリー	ごはん じゃがいも 春雨 砂糖	パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 イタリアンドレッシング	ごはん 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 ごま ごま油																								
	<p>13 ごはん えのきのみそ汁 肉だんご ちくわの和え物 牛乳</p>	<p>14 かしわうどん コーンフライ アーモンドフィッシュ 牛乳</p>	<p>15 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 さばのみそ煮 キャベツの浅漬け 牛乳</p>	<p>16 あずきパン ミートボールスープ ほうれん草オムレツ マッシュポテト 牛乳</p>	<p>17 ポークカレーライス ツナサラダ 牛乳</p>																								
赤	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ 牛乳	とり肉 小魚 牛乳	豆腐 わかめ 油揚げ みそ さば 牛乳	とり肉 豚肉 卵 牛乳	豚肉 ヨーグルト ツナ 牛乳																								
緑	玉ねぎ えのき 白菜 きゅうり 人参	大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ とうもろこし	長ネギ キャベツ 人参	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ ほうれん草	玉ねぎ にんじん キャベツ																								
黄	ごはん パン粉 ごま ごま油 砂糖	うどん 砂糖 米油 パン粉 アーモンド ごま	ごはん 砂糖	パン あずき でん粉 砂糖 じゃがいも 生クリーム バター	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター 米油 はちみつ イタリアンドレッシング																								
	<p>20 ピリカラビビンバごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 牛乳</p>	<p>21 スープスパゲッティ ハムサラダ 和梨ゼリー 牛乳</p>	<p>22 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご 切り干し大根の和え物 牛乳</p>	<p>23 てん のう たん じょう び 天皇誕生日 </p>	<p>24 オムライス・ケチャップ えびボールスープ チーズワッフル 牛乳</p>																								
赤	豚肉 ひじき 豆腐 とり肉 牛乳	ウインナー ハム 牛乳	豚肉 豆腐 みそ 卵 もずく ちくわ 牛乳		とり肉 卵 えび 白身魚 チーズ 牛乳																								
緑	もやし ほうれん草 切り干し大根 人参 とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ キャベツ いら	玉ねぎ しめじ ほうれん草 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにやく たけのこ しいたけ 切り干し大根 きゅうり		玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 しめじ 長ネギ																								
黄	ごはん 麦 ごま 砂糖 米油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮	スパゲッティ バター 米油 小麦粉 砂糖 イタリアンドレッシング オリーブオイル ゼリー	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま油		ごはん バター 米油 砂糖 小麦粉																								
	<p>27 そぼろごはん なめこのみそ汁 海そうサラダ 牛乳</p>	<p>28 あんかけ焼きそば もやしのナムル ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>☆☆☆☆☆☆ リクエスト給食 結果発表 ☆☆☆☆☆☆☆</p> <p>卒業を間近に控える中学3年生を対象にアンケートをとり、卒業前にもう一度食べたい給食を聞きました。上位の人気メニュー（太字）を「リクエスト給食」として2～3月の献立になるべく多く取り入れて提供します。結果は下の通りです。お楽しみに♪</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>主食</th> <th>汁物</th> <th>主菜</th> <th>副菜</th> <th>デザート</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1位</td> <td>あんかけ焼きそば</td> <td>豚汁</td> <td>たこ焼き</td> <td>ピリカラきゅうり キムチ風味サラダ</td> <td>果物のゼリー和え 果物のヨーグルト和え</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>和風スパゲッティ ピリカラビビンバごはん 塩ラーメン 焼きそば チキンカレーライス スープスパゲッティ</td> <td>クリームシチュー コーンスープ じゃがいものミルクスー プ</td> <td>さばのみそ煮 とりのから揚げ チーズはんぺんフライ</td> <td>ラーメンサラダ</td> <td>お祝いクレープ (いちごクレープ)</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>かしわうどん みそラーメン そぼろごはん エビちらし しょうゆラーメン スパゲッティミートソース</td> <td>パンフキンシチュー なめこのみそ汁</td> <td>焼き春巻き コーンフライ 焼きぎょうざ チキンナゲット 五目厚焼きたまご 白身魚フライ マーボーじゃが</td> <td>ツナサラダ マッシュポテト</td> <td>杏にフルーツ チーズワッフル 和梨ゼリー ミックスフルーツ</td> </tr> </tbody> </table>				主食	汁物	主菜	副菜	デザート	1位	あんかけ焼きそば	豚汁	たこ焼き	ピリカラきゅうり キムチ風味サラダ	果物のゼリー和え 果物のヨーグルト和え	2位	和風スパゲッティ ピリカラビビンバごはん 塩ラーメン 焼きそば チキンカレーライス スープスパゲッティ	クリームシチュー コーンスープ じゃがいものミルクスー プ	さばのみそ煮 とりのから揚げ チーズはんぺんフライ	ラーメンサラダ	お祝いクレープ (いちごクレープ)	3位	かしわうどん みそラーメン そぼろごはん エビちらし しょうゆラーメン スパゲッティミートソース	パンフキンシチュー なめこのみそ汁	焼き春巻き コーンフライ 焼きぎょうざ チキンナゲット 五目厚焼きたまご 白身魚フライ マーボーじゃが	ツナサラダ マッシュポテト	杏にフルーツ チーズワッフル 和梨ゼリー ミックスフルーツ
	主食	汁物	主菜	副菜	デザート																								
1位	あんかけ焼きそば	豚汁	たこ焼き	ピリカラきゅうり キムチ風味サラダ	果物のゼリー和え 果物のヨーグルト和え																								
2位	和風スパゲッティ ピリカラビビンバごはん 塩ラーメン 焼きそば チキンカレーライス スープスパゲッティ	クリームシチュー コーンスープ じゃがいものミルクスー プ	さばのみそ煮 とりのから揚げ チーズはんぺんフライ	ラーメンサラダ	お祝いクレープ (いちごクレープ)																								
3位	かしわうどん みそラーメン そぼろごはん エビちらし しょうゆラーメン スパゲッティミートソース	パンフキンシチュー なめこのみそ汁	焼き春巻き コーンフライ 焼きぎょうざ チキンナゲット 五目厚焼きたまご 白身魚フライ マーボーじゃが	ツナサラダ マッシュポテト	杏にフルーツ チーズワッフル 和梨ゼリー ミックスフルーツ																								
赤	豆腐 豚肉 油揚げ みそ ハム ひじき ぐきわかめ こんぶ 牛乳	豚肉 うずらの卵 えび いか チーズ 牛乳																											
緑	人参 いんげん なめこ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ピーマン もやし きゅうり																											
黄	ごはん 麦 砂糖 米油 ごま油	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉																											

**今月の食育目標【みんなで楽しく食べよう】**  
今月の食育目標は、1月に引き続き「みんなで楽しく食べよう」です。食事のマナーに気を付けて食べましょう！

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。