

2月予定こんだて

	月	火	水	木	金													
	今月の食育目標 はしを正しく使おう 【間違った使い方】 	こんげつ じばさんひん 今月の地場産品 	<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>672kcal</td> <td>824kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.5g</td> <td>29.4g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.0g</td> <td>24.3g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小	中	エネルギー	672kcal	824kcal	たんぱく質	24.5g	29.4g	脂質	21.0g	24.3g	1 バターパン えびボールスープ マカロニのクリーム煮 ヨーグルト 牛乳	2 さつまいもごはん けんちん汁 いわしの梅煮 節分豆 牛乳	節分給食
一食あたりの平均値	小	中																
エネルギー	672kcal	824kcal																
たんぱく質	24.5g	29.4g																
脂質	21.0g	24.3g																
赤			~おもに体をつくる食べもの ~おもに体の調子をととのえる食べもの ~おもにエネルギーのもとになる食べもの	えび 豚肉 魚のすり身 ウインナー ヨーグルト 牛乳	豆腐 いわし 大豆 牛乳													
緑			~おもに体をつくる食べもの ~おもに体の調子をととのえる食べもの ~おもにエネルギーのもとになる食べもの	玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ ほうれん草 とうもろこし	大根 こんにゃく ごぼう 人参 長ネギ 梅干し													
黄			~おもに体をつくる食べもの ~おもに体の調子をととのえる食べもの ~おもにエネルギーのもとになる食べもの	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター 米油	ごはん もち米 さつまいも 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 植物油													
	5 いりこ菜ごはん 根菜のみそ汁 五目厚焼きたまご ちくわのいそ和え 牛乳	6 塩ラーメン コーンフライ 和梨ゼリー 牛乳	7 そぼろごはん なめこのみそ汁 切り干し大根の和え物 牛乳	8 黒糖パン ミートボールスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	9 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ もやしのナムル 牛乳													
赤	しらす干し 油揚げ みそ 卵 とり肉 もずく ちくわ のり 牛乳	豚肉 牛乳	豆腐 豚肉 卵 油揚げ みそ ちくわ 牛乳	とり肉 豚肉 うずらの卵 大豆 ハム 牛乳	豆腐 とり肉 豚肉 牛乳													
緑	大根 人参 ごぼう 長ネギ たけのこ しいたけ もやし 水菜	玉ねぎ もやし 白菜 人参 メンマ 長ネギ とうもろこし	人参 いんげん なめこ 長ネギ 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 白菜 えのき 人参 長ネギ トマト キャベツ きゅうり	とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり													
黄	ごはん ごま さつまいも でん粉 砂糖 ごま油	ラーメン 米油 ごま油 砂糖 パン粉	ごはん 麦 砂糖 こめ油 ごま油	パン でん粉 小麦粉 米油 砂糖 バター マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮													
	12 けんこきねんひ 建国記念の日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	13 スパゲッティミートソース コーンサラダ ベビーチーズ 牛乳	14 ミートボールカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳	15 ブランパン コンソメスープ チキンカツ イタリアンサラダ 牛乳	16 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのみそ煮 こまつなのごま和え 牛乳													
赤		豚肉 大豆 チーズ 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 チーズ 牛乳	厚揚げ みそ さば 牛乳													
緑		玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ とうもろこし	玉ねぎ 人参 黄桃 バイン みかん	白菜 えのき 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	玉ねぎ もやし こまつな													
黄		スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 米油	パン パン粉 米油 イタリアンドレッシング オリブオイル 砂糖	ごはん じゃがいも ごま 砂糖													
	19 ごはん 厚揚げのみそ汁 肉だんご くきわかめの和え物 牛乳	20 五目うどん ごまポテトサラダ 小魚 牛乳	21 ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい キムチ風味サラダ 牛乳	22 あずきパン ミネストローネ プレーンオムレツ スパゲッティサラダ 牛乳	23 てんおうたんじょうび 天皇誕生日 													
赤	厚揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	わかめ 豆腐 魚のすり身 卵 いか えび かに とり肉 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳														
緑	玉ねぎ 人参 もやし	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ	たけのこ しめじ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ なら	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり														
黄	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖	うどん じゃがいも ごまドレッシング ごま油 砂糖 でん粉	ごはん ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 ごま 砂糖	パン あずき じゃがいも 砂糖 米油 スパゲッティ イタリアンドレッシング オリブオイル														
	26 オムライス・ケチャップ ウインナースープ チーズワッフル 牛乳	27 和風スパゲッティ ハムサラダ きなこプリン 牛乳	28 ごはん マーボーじゃが チーズはんぺんフライ 牛乳	29 コッペパン ホタテのクリームシチュー チキンナゲット コールスローサラダ 牛乳	 八雲町産のホタテが登場! 29日のクリームシチューに使用するホタテは、学校給食型全国ホタテ提供事業により、八雲町産のものを無償提供していただいたものです！ おいしい八雲町産のホタテをぜひ味わってください！													
赤	とり肉 卵 ウインナー チーズ 牛乳	ベーコン ハム きなこ 牛乳	豆腐 豚肉 みそ はんぺん チーズ 牛乳	ホタテ ウインナー とり肉 牛乳														
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜	玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり														
黄	ごはん バター 米油 砂糖 小麦粉	スパゲッティ バター 米油 砂糖 イタリアンドレッシング オリブオイル	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 パン粉	パン じゃがいも 小麦粉 バター でん粉 オリブオイル 砂糖														

※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。

☆☆☆☆☆☆ リクエスト給食 結果発表 ☆☆☆☆☆☆☆

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。結果は右の通りです。お楽しみに♪

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	みそラーメン	クリームシチュー	たご焼き	ラーメンサラダ	お祝いクレープ(いちごクレープ)
2位	ポークカレーライス オムライス・ケチャップ ミートボールカレーライス ちらし壽司	ポトフ ミネストローネ 豚汁	とりのから揚げ	キムチ風味サラダ	チーズワッフル
3位	他多数	コンソメスープ ウインナースープ もずくのみそ汁	焼き春巻き フライドチキン チーズはんぺんフライ	ごまポテトサラダ 春雨サラダ	きなこプリン ハイソ