



# 2月予定献立表



2022年2月  
幕別町幕別学校給食センター

	月	火	水	木	金
		<b>【1日】</b> 牛乳 ちくわ天うどん ちくわ磯辺天ぷら スイートポテト	<b>【2日】</b> 牛乳 チキンハヤシライス (麦入りごはん) ももとミルクゼリー和え	<b>【3日】</b> 牛乳 ごはん 雷汁 いわしの梅煮 切干大根煮 節分豆	<b>【4日】</b> 牛乳 コッペパン ポークシチュー プレーンオムレツ (ケチャップボトル) ツナマヨサラダ
主食		うどん	ごはん 大麦	ごはん	コッペパン
汁物		鶏肉 椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 菜種油	鶏肉 玉ねぎ 人参 菜種油 にんにく トマト 米粉 白いんげん豆	豆腐 ごぼう 大根 椎茸 菜種油	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しめじ 菜種油 米粉 トマト 赤ワイン 白いんげん豆 小麦粉 ラード
主菜		ちくわ 小麦粉 アオサ 大豆油		いわし 梅肉 かつお節	鶏卵
副菜		さつまいも 砂糖 じゃがいも 豆乳 米粉	ミルクゼリー 黄桃缶詰	切干大根 人参 ちくわ ひじき 菜種油 大豆 黒糖 小麦粉 もろ米粉	まぐろ水煮 キャベツ きゅうり
		<b>【7日】</b> 牛乳 チャーハン わかめスープ 肉シュウマイ (しょうゆボトル) 中華はるさめサラダ	<b>【8日】</b> 牛乳 しおラーメン キャラメル揚げパン (中のみ)とっとチーズ	<b>【9日】</b> 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 (ごはん) みそ汁 ブルーベリーゼリー	<b>【10日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 とりつくね焼き なめたけ和え
主食		ごはん 人参 たけのこ 焼豚 ごま油 玉ねぎ にんにく 椎茸	ラーメン	ごはん	ごはん
汁物		わかめ もやし 人参 長ねぎ	豚肉 玉ねぎ 白菜 人参 もやし 長ねぎ 昆布 にんにく ラード	大根 人参 なめこ	豆腐 わかめ 人参 長ねぎ
主菜		鶏肉 玉ねぎ ラード 小麦粉 たけのこ パン粉 菜種油	ライ麦パン 菜種油 砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ ビーマン ラード 砂糖 唐辛子 にんにく	豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん パン粉 卵白 生姜
副菜		春雨 きゅうり カニかまぼこ	アーモンド チーズ カタクチワシ こま	ブルーベリー果汁	白菜 小松菜 えのき茸
		<b>【14日】</b> 牛乳 ごはん 実だくさん汁 さつまいもコロケ (ソースボトル) きんぴらごぼう	<b>【15日】</b> 牛乳 和風きのこスパゲティ (スパゲティ) チキンサラダ ミルクメーカーコーヒー	<b>【16日】</b> 牛乳 ごはん 鶏汁 厚巻きたまご 和風サラダ ひじきのり	<b>【17日】</b> 牛乳 コーンカレーライス (麦入りごはん) パインとサイダーゼリー和え
主食		ごはん	スパゲティ オリーブ油	ごはん	ごはん 大麦
汁物		油揚げ 小松菜 人参 長ねぎ	鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 えのき茸 しめじ 砂糖 オリーブ油 でん粉	鶏肉 こんにゃく 大根 人参 椎茸 長ねぎ 菜種油	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン 白いんげん豆 ラード トマト 米粉
主菜		さつまいも じゃがいも パン粉 小麦粉 菜種油		鶏卵 大豆油	サイダー風ゼリー (レモン果汁) パイン缶詰
副菜		豚肉 ごぼう 人参 つきこんにゃく 菜種油 砂糖	鶏肉 キャベツ 黄パプリカ 砂糖 コーヒー	レタス 人参 のり ひじき	枝豆 コーン 菜種油
		<b>【21日】</b> 牛乳 ごはん にらたま汁 春巻 もやしのごま酢和え	<b>【22日】</b> 牛乳 ソース焼きそば フルーツ白玉 (中のみ)サキサキチーズ	<b>【24日】</b> 牛乳 ピビンバごはん (ごはん) 中華コーンスープ カスタードプリン	<b>【25日】</b> 牛乳 チョコチップパン マカロニスープ メンチカツ (ソースボトル) フレンチサラダ
主食		ごはん	焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 菜種油	ごはん	チョコチップパン
汁物		鶏卵 にら 人参		ベーコン 大根 人参 コーン 菜種油	マカロニ ワインダー 人参 玉ねぎ 菜種油
主菜		玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 ラード 豚肉 春雨 椎茸 唐辛子 ごま油 小麦粉 菜種油	白玉もち バイン缶詰 みかんゼリー シヤインマスカットゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 もやし ラード 生姜 にんにく 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 大豆 パン粉 小麦粉 菜種油
副菜		もやし ほうれん草 砂糖 ごま ごま油	チーズ	牛乳 砂糖 クリーム	黄パプリカ キャベツ きゅうり

	<b>【28日】</b> 牛乳 ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め 白菜サラダ
主食	ごはん
汁物	油揚げ えのき茸 小松菜 長ねぎ
主菜	豚肉 玉ねぎ 生姜 ごま 菜種油
副菜	白菜 赤パプリカ 鶏ささみ肉

**主 食：穀類を中心にした献立**  
**主 菜：肉・魚・卵・豆のメインのおかず**  
**副 菜：野菜のおかずや果物、デザート**  
**汁 物：みそ汁やスープなどの献立**  
**飲み物：牛乳やオレンジジュースなど**

※材料の都合で、献立の一部を変更する場合があります。  
 ※献立に含まれるアレルギーの詳細については、学校より配布される「アレルギーを使用した献立表」をご確認ください。必要な場合は学校にお問い合わせください。

**正しくはしを  
もって 豆を食べよう!**

**チャレンジ!!**  
はしを正しく持って豆を1つずつつまんで食べよう!

大豆のたんぱく質は体をつくるもとになります。カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラル、ビタミンE、B<sub>1</sub>、葉酸などの栄養素も含まれています。

正しく持つ鳥の口ばしのようにはしの先がそろって上手にえんぴつをもつように上のはしをもつ。

くすりゆびをまけて下のはしをのせる。

下のはしはおやゆびのねもとではさみうごかさない。

**正しいはしの持ち方**