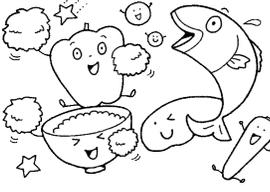


2月予定こんだて

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--|---|---|---|---------|---------|-------|-------|-------|----|-------|-------|--|--|--|--|----|----|----|----|------|----|--------|----------|---------|-------------|------------------|----|--------------------|---------------|------------|----------|--------|----|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|----------|
| | 2 わかめごはん 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 | 3 焼きそば 中華スープ きなこプリン 牛乳 | 4 ごはん 玉ねぎのみそ汁 肉だんご こんにゃくきんぴら 牛乳 | 5 ホットドッグ (バターパン・ウインナー・ケチャップ) えびボールスープ スパゲッティサラダ 牛乳 | 6 ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが 切り干し大根の和え物 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | わかめ 豆腐 いわし かつお節 大豆 牛乳 | 豚肉 豆腐 きなこ 牛乳 | 油揚げ みそ とり肉 豚肉 さつま揚げ 牛乳 | ウインナー 豚肉 えび 魚のすりみ ハム 牛乳 | わかめ 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 大根 こんにゃく ごぼう 人参 長ネギ 小まつな もやし 梅干し | キャベツ 玉ねぎ ビーマン 人参 とうもろこし たけのこ 干しいたけ 長ネギ | 玉ねぎ 人参 長ネギ つきこんにゃく ごぼう いんげん | 玉ねぎ 白菜 しめじ 長ネギ キャベツ きゅうり 人参 | 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん ごま油 でん粉 砂糖 もち米 小麦粉 植物油 | 焼きそばメン キャノーラ油 ごま油 でん粉 砂糖 | ごはん パン粉 植物油 キャノーラ油 ごま油 砂糖 | パン 砂糖 スパゲッティ イタリアンドレッシング | ごはん じゃがいも キャノーラ油 ごま油 砂糖 でん粉 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳 | 10 肉うどん さけ竜田 さつまいもチップス 牛乳 | 11 建国記念の日  | 12 まるブランパン ハンバーグ・よつ葉スライスチーズ オニオンスープ マッシュポテト 牛乳 | 13 切り干し大根のまぜごはん 厚揚げのみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | 豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳 | 豚肉 さけ 牛乳 | | とり肉 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳 | 油揚げ 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり | 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ | | 玉ねぎ パセリ | いんげん 人参 切り干し大根 玉ねぎ キャベツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 キャノーラ油 春雨 | うどん でん粉 キャノーラ油 さつまいも 砂糖 植物油 | | パン でん粉 キャノーラ油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 生クリーム | ごはん キャノーラ油 ごま油 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのみぞれ煮 粉ふきいも 牛乳 | 17 スパゲッティナポリタン ハムサラダ よつ葉ひとくちチェダーチーズ 牛乳 | 18 ピリカラビビンバごはん わかめスープ 焼きぎょうざ 牛乳 | 19 コッペパン クリームシチュー チキンナゲット 枝豆サラダ 牛乳 | 20 オムライス・ケチャップ ウインナースープ よつ葉デザートヨーグルト 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | 豆腐 油揚げ みそ さば 牛乳 | ウインナー ハム チーズ 牛乳 | 豚肉 ひじき わかめ 豆腐 とり肉 牛乳 | ウインナー とり肉 ちくわ 牛乳 | とり肉 卵 ウインナー ヨーグルト 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | 長ネギ 大根 パセリ | 玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ビーマン キャベツ きゅうり | もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 たけのこ しめじ 長ネギ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ | 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 枝豆 とうもろこし | 玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ごはん じゃがいも 砂糖 | スパゲッティ バター キャノーラ油 砂糖 イタリアンドレッシング | ごはん 麦 砂糖 キャノーラ油 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 | パン じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 でん粉 ごまドレッシング | ごはん バター キャノーラ油 砂糖 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 23 天皇誕生日  | 24 塩ラーメン コーンフライ ももゼリー 牛乳 | 25 チキンカレーライス コーンサラダ 牛乳 | 26 黒糖パン コンソメスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳 | 27 ごはん 豚汁 厚焼きたまご もやしのカレー味サラダ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | | 豚肉 牛乳 | とり肉 ヨーグルト 牛乳 | 豚肉 大豆 うずらの卵 ハム 牛乳 | 豚肉 豆腐 みそ 卵 ハム 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | | 玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ネギ とうもろこし | 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし | 白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり | 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ つきこんにゃく もやし きゅうり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | | ラーメン キャノーラ油 ごま油 砂糖 パン粉 ゼリー | ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 キャノーラ油 イタリアンドレッシング | パン じゃがいも 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 バター マカロニ ごまドレッシング | ごはん じゃがいも キャノーラ油 砂糖 でん粉 植物油 オリーブオイル | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <tr> <th>1食あたりの 平均値</th> <th>小学生</th> <th>中学生</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>636kcal</td> <td>766kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>23.8g</td> <td>28.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>21.1g</td> <td>24.3g</td> </tr> </table> | 1食あたりの 平均値 | 小学生 | 中学生 | エネルギー | 636kcal | 766kcal | たんぱく質 | 23.8g | 28.1g | 脂質 | 21.1g | 24.3g | こんげつ じばさんひん 今月の地場産品  たまねぎ  じゃがいも  ぶたにく | ☆乳製品の無償提供について☆ 忠類農業協同組合酪農部会様から乳製品を無償提供していただきました。提供日等は下記のとおりです。お楽しみに！ ・12日 よつ葉スライスチーズ ・17日 よつ葉ひとくちチェダーチーズ ・20日 よつ葉デザートヨーグルト   | ☆☆☆☆☆ 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。結果は表の通りです。お楽しみに♪ <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>みそラーメン</td> <td>クリームシチュー</td> <td>とりのから揚げ</td> <td>もやしのカレー味サラダ</td> <td>お祝いクレープ(いちごクレープ)</td> </tr> <tr> <td>2位</td> <td>チキンカレーライス 塩ラーメン</td> <td>豚汁 ミネストローネ</td> <td>チーズはんぺんフライ</td> <td>キムチ風味サラダ</td> <td>きなこプリン</td> </tr> <tr> <td>3位</td> <td>ピリカラビビンバごはん 焼きそば ポークカレーライス スパゲッティミートソース</td> <td>オニオンスープ コンソメスープ すまし汁 コンソメスープ</td> <td>焼きぎょうざ マーボーじゃが フライチキン</td> <td>ラーメンサラダ ごまポテトサラダ こんにゃくきんぴら マッシュポテト ピリカラきゅうり</td> <td>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 | みそラーメン | クリームシチュー | とりのから揚げ | もやしのカレー味サラダ | お祝いクレープ(いちごクレープ) | 2位 | チキンカレーライス 塩ラーメン | 豚汁 ミネストローネ | チーズはんぺんフライ | キムチ風味サラダ | きなこプリン | 3位 | ピリカラビビンバごはん 焼きそば ポークカレーライス スパゲッティミートソース | オニオンスープ コンソメスープ すまし汁 コンソメスープ | 焼きぎょうざ マーボーじゃが フライチキン | ラーメンサラダ ごまポテトサラダ こんにゃくきんぴら マッシュポテト ピリカラきゅうり | ミックスフルーツ |
| 1食あたりの 平均値 | 小学生 | 中学生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | 636kcal | 766kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 23.8g | 28.1g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 21.1g | 24.3g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | とりのから揚げ | もやしのカレー味サラダ | お祝いクレープ(いちごクレープ) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2位 | チキンカレーライス 塩ラーメン | 豚汁 ミネストローネ | チーズはんぺんフライ | キムチ風味サラダ | きなこプリン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3位 | ピリカラビビンバごはん 焼きそば ポークカレーライス スパゲッティミートソース | オニオンスープ コンソメスープ すまし汁 コンソメスープ | 焼きぎょうざ マーボーじゃが フライチキン | ラーメンサラダ ごまポテトサラダ こんにゃくきんぴら マッシュポテト ピリカラきゅうり | ミックスフルーツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤 | ~おもに体をつくる食べもの | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | ~おもに体の調子をとのえる食べもの | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | ~おもにエネルギーのもとになる食べもの | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【今月の食育目標: 冬を元気にのりきろう】バランスのよい食事、適度な運動、うがい・手洗い、十分な睡眠などに気を付けて、冬を元気にのりきりましょう!

※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。