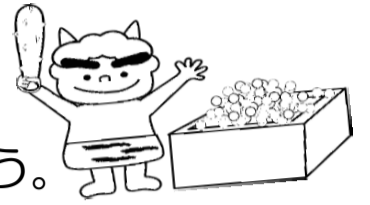


# 2月学校給食予定献立表



月	火	水	木	金
				1

2月3日は節分です。節分は雑節のひとつで、季節のはじまりである立春の前日のことです。節分は、「鬼は外、福は内」と声を出して豆をまき、歳の数だけ豆を食べると、1年間健康でいられると言われています。暦の上では春を迎えますが、寒さや 空気の乾燥はまだ続きます。インフルエンザやノロウイルスにかからないよう、体調管理に気をつけましょう。



<p><b>3</b></p> <p>●ごはん 587/734</p> <p>●ぶたにくとだいごんのにももの 豚もも肉【50】 しょうが【0.8】 大根【60】 乾燥しいたけ【1】 純米酒【3】 ★薄口しょうゆ【1.2】 ★だしパック【1.5】</p> <p>●もやしとみずなのおかかあえ ★もやし【20】 ★ちりめんじゃこ【4.5】 ★濃口しょうゆ【1.7】 ★せつぶんようふくまめ 1ふくろ</p>	<p><b>4</b></p> <p>●ごはん 677/793</p> <p>●さわらのしおやき ★鯖【さわら】【1切】</p> <p>●こうやとうふのにももの 若鶏もも皮つき【30】 たまねぎ【40】 いんげん【5】 ★薄口しょうゆ【3】 ★本みりん【3】 ★だしパック【1.3】</p> <p>●はくさいのゴマあえ 白菜【20】 ほうれん草【20】 ★濃口しょうゆ【1.8】</p>	<p><b>5</b></p> <p>●ごはん 681/826</p> <p>●ちくわのてりに ★焼き竹輪【1/2本】 ★炒りごま【0.5】 本みりん【0.3】 米ぬか油【9】</p> <p>●キャベツのこんぶあえ キャベツ【30】 薄口しょうゆ【0.6】</p> <p>●くたくさんみそしる こんにゃく【10】 じゃがいも【25】 たまねぎ【20】 ★淡色辛みそ【8】 水【105】</p>	<p><b>6</b></p> <p>●ごはん 696/870</p> <p>●カレーヌードル ★中華麺【30】 たまねぎ【35】 コーン【5】 しめじ【5】 ★カレー粉【9】 塩【0.02】 水【100】</p> <p>●ごぼうのサラダ ごぼう【20】 にんじん【5】 ★薄口しょうゆ【1.2】 米酢【1.2】</p> <p>●むらさきもちっす【1ふくろ】</p>	<p><b>7</b></p> <p>★コッパパン 697/850</p> <p>●しろみさかなのフライ ★白身フライ【50】 ★タルタルソース【1袋】</p> <p>●コールスローサラダ キャベツ【20】 きゅうり【15】 ★コールスローレッシング【4.5】</p> <p>●きのこほうれんそうのスープ しいたけ【5】 えのきたけ【10】 たまねぎ【35】 ★コンソメ【1.8】 塩【0.03】 水【105】</p>
<p><b>10</b></p> <p>●げんまいごはん 655/812</p> <p>●ハヤシライス 豚もも肉【35】 にんじん【15】 トマト【10】 ★ハヤシルー【12】 ★デミグラスソース【5】 塩【0.02】 赤ワイン【2】 水【65】</p> <p>●キャベツとツナのサラダ キャベツ【30】 ツナ【5】 ★薄口しょうゆ【1.4】 砂糖【0.7】 塩【0.03】</p>	<p><b>11</b></p> <p>けんこく きねん ひ <b>建国記念の日</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>●ごはん 669/788</p> <p>★だしまきたまご 1こ</p> <p>●とりにくとさいものにももの 若鶏むね皮つき【40】 生しいたけ【5】 葉ねぎ【5】 たまねぎ【40】 塩【0.03】 ★薄口しょうゆ【1】 ★だしパック【1】</p> <p>●はりはりつけ 切り干し大根【3】 ★ちりめんじゃこ【5】 米酢【2.5】</p>	<p><b>13</b></p> <p>●ごはん 604/715</p> <p>●すすきのきんざんじみそマヨやき すすき【1切】 しょうが【0.03】 ★マヨネーズ【6】</p> <p>●こまつなのゴマあえ 小松菜【30】 ★炒りごま【0.8】 砂糖【1】</p> <p>●のっぺい汁 ★木綿豆腐【20】 にんじん【5】 里芋【15】 こんにゃく【5】 ★薄口しょうゆ【3.5】 塩【0.03】 ★だしパック【1.5】</p>	<p><b>14</b></p> <p>★コッパパン 739/852</p> <p>●クリームシチュー 若鶏もも皮付き【30】 たまねぎ【60】 ★クリームソース【1.5】 塩【0.02】 水【65】</p> <p>●ごぼうとコーンのサラダ ごぼう【20】 にんじん【7】 ★薄口しょうゆ【1.2】 米酢【1.2】</p> <p>★パレンタイン デザート 1こ</p>
<p><b>17</b></p> <p>●ごはん 631/761</p> <p>●ハンバーグ ★ハンバーグ【1個】 ★ケチャップ【1.5】 ★デミグラスソース【2.5】 ★とんかつソース【0.8】</p> <p>●キャベツとひじきのサラダ キャベツ【25】 コーン【5】 ★薄口しょうゆ【1.8】 塩【0.05】</p> <p>●じゃがいものみそしる じゃがいも【20】 大根【15】 にんじん【10】 ★淡色辛みそ【8】 水【105】</p>	<p><b>18</b></p> <p>●ごはん 601/725</p> <p>●チゲラーメン ★中華麺【30】 ★白菜キムチ【20】 ★もやし【15】 生しいたけ【5】 ★濃口しょうゆ【1】 ★中華だしの素【1】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●パンサンスウ きゅうり【25】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1.5】 米酢【2】</p> <p>★チーズ 1こ</p>	<p><b>19</b></p> <p>●ごはん 586/723</p> <p>●にくじゃが 豚もも肉【40】 たまねぎ【50】 ★もやし【15】 生しいたけ【1】 ★だしパック【2】 水【30g】</p> <p>●みずなともやしのおひたし 水菜【15】 にんじん【5】 ★濃口しょうゆ【1.2】</p> <p>★せとふうみふりかけ 1こ</p>	<p><b>20</b></p> <p>●ごはん 718/877</p> <p>●ごもくまーぼーどうふ ★高野豆腐【8】 たまねぎ【35】 白ねぎ【10】 にんにく【0.5】 ★中華だしの素【1.3】 純米酒【2】 ★豆板醤【0.05】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●こまつなのちゅうかあえ 小松菜【15】 にんじん【10】 ★炒りごま【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.5】</p> <p>★はるまき 1こ(中2こ)</p>	<p><b>21</b></p> <p>★コッパパン 690/819</p> <p>●とりにくのバーベキューソース 若鶏もも皮つき【1枚】 りんご【8】 砂糖【1.5】 一味唐辛子【0.01】</p> <p>●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー【30】 砂糖【1.2】 米酢【1.5】</p> <p>●貝だくさんコンソメスープ ★豚ベーコン【5】 じゃがいも【20】 にんじん【12】 ★薄口しょうゆ【0.7】 塩【0.02】</p>
<p><b>24</b></p> <p>てんのうたんじょうびふりかえきゅうじつ <b>天皇誕生日振替休日</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>●げんまいごはん 692/880</p> <p>●ポークカレー 豚もも肉【35】 たまねぎ【50】 グリンピース【3】 にんにく【0.3】 カレー粉【0.08】 ★ケチャップ【2】 米ぬか油【2】</p> <p>●きゅうりのココロサラダ きゅうり【15】 ★枝豆【10】 こしょう【0.02】 ★濃口しょうゆ【1】 オリーブオイル【1】</p>	<p><b>26</b></p> <p>●ごはん 644/811</p> <p>●わかどりのからあげ 若鶏もも皮なし【60】 にんにく【0.5】 ★濃口しょうゆ【3】 片栗粉【10】</p> <p>●こまつなのおかかあえ 小松菜【30】 かつお節【0.8】 砂糖【0.8】</p> <p>●こんにゃくのみそしる こんにゃく【15】 えのきたけ【10】 にんじん【10】 葉ねぎ【5】 ★だしパック【1.5】</p>	<p><b>27</b></p> <p>●わかめごはん 637/750</p> <p>★炊き込みわかめ【2】</p> <p>●さばのみそに ★鯖【さば】【1切】 砂糖【2.6】 水【1.1】 本みりん【1.3】</p> <p>●こまつなとちくわのあえもの 小松菜【20】 ★焼き竹輪【5】 砂糖【1.7】</p> <p>●けんちんじる ★木綿豆腐【20】 ごぼう【5】 こんにゃく【5】 ★薄口しょうゆ【3.2】 塩【0.03】 ★だしパック【1.5】</p>	<p><b>28(セレクトパン給食)</b></p> <p>★セレクトパン 656/760</p> <p>クロワッサン・ツイストパン・メロンパン</p> <p>●とりにくのトマトに 若鶏もも肉【30】 トマト【10】 ★大豆水煮【10】 じゃがいも【35】 ★ケチャップ【7】 にんにく【0.3】 砂糖【1】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●ほうれんそうサラダ ほうれん草【20】 ★レモン果汁【1】 ほしひじき【0.4】 ★炒りごま【0.8】 ★濃口しょうゆ【1.5】 オリーブ油【0.5】</p>
<p>今月の生産者さん</p> <p>宮本さん・・・だいごん、白菜、青ねぎ、キャベツ 関本さん・・・米、キャベツ 雪谷さん・・・生しいたけ 小柳さん・・・にんじん セイコーファームさん・・・しめじ</p>			<p>※献立および献立表について都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。</p> <p>★の加工食材については、別紙「アレルギー原因食物一覧」にてアレルゲンをご確認ください。</p> <p>食材後ろの【数値】の単位は、他に記載のない限り「g」です。牛乳は毎日つきます。</p>	<p>献立表の数値・数量は小学校中学年1人当たりの値です。</p> <p>低学年 20%減(ごはん)・10%減(おかず)</p> <p>高学年 20%増(ごはん)・15%増(おかず)</p> <p>中学生 35%増(ごはん・おかず)になります。</p>