



2月になりました。寒い日が毎日続いています。体調はいかがですか？	献立表の数値・数量は原則	※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。 食材の詳細については学校から配布される アレルギー一覧表や町HPをご確認ください。(☆がついているもの)
今月は節分献立やバレンタインデー献立を計画しています。	小学校中学年1人当たり	
節分献立では鰯や大豆を使ったメニューを取り入れました。	の値です。	♪今月の生産者さん♪
バレンタインデー献立では、国産和牛を使って調理員さんがじっくり	低学年…10%減	宮本さん…キャベツ・大根・白菜・人参・青ねぎ
煮込んだビーフシチューを作ってくれます。	高学年…10%増	関本さん…白米・玄米・キャベツ
給食をしっかり食べて、寒さにも負けない元気な体づくりを	中学生…30%増	小柳さん…金時人参 雪谷さん…しいたけ
心がけましょう。今月もよろしくお祈りします。	になります	セイコーファームさん…しめじ

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
●ごはん 626/751	●ごはん 608/759	●ごはん 616/772	●げんまいごはん 671/844	☆セレクトパン 680/858
●やさしいため 豚もも・赤身(大型) 35 しょうが 0.2 たまねぎ 45 塩(食塩) 0.02 キャベツ 40 こしょう(黒) 0.02 にんじん 10 ☆オイスターソース 1.5 ☆たけのこ水煮 10 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5	●いわしのかばやき ☆いわし(マイワシ) 1尾 ☆しょうゆ(こいくち) 10 かたくり粉 10 砂糖・上白糖 10 しょうが 0.7 みりん(本みりん) 1 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 米ぬか油 2 酒・純米酒 1.8	●ほねくとだいごんのにも ☆ほねく 20 ☆しょうゆ(うすくち) 20 ☆がんとどき 20 ☆しょうゆ(こいくち) 20 大根 40 砂糖・上白糖 40 ☆こんにやく・突き 10 みりん(本みりん) 10 ☆じゃがもち 25 酒・純米酒 25 にんじん 5 ☆だしパック 5 グリーンピース(冷凍) 5	●とんじろうどん ☆うどん(冷凍) 30 ☆こんにやく・突き 30 豚ばら・脂付 30 ☆ごぼうさがき(冷凍) 10 大根 20 はくさい 10 たまねぎ 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.5 青ねぎ 5 ☆だしパック 5 さつまいも 15	●ポトフ ☆ベーコン(豚) 20 たまねぎ 20 じゃがいも 30 グリンピース(冷凍) 5 キャベツ 30 ☆コンソメ(顆粒) 0.9 にんじん 5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.8 しめじ(ぶなしめじ) 5 塩(食塩) 0.02 ☆白いんげん(ゆで) 5 こしょう(黒) 0.02
●ちゅうかあえ もやし(ブラックマッパ) 15 砂糖・上白糖 0.8 切り干し大根 1 ☆ごま(いりごま) 0.3 水菜 5 ☆ごま油 0.5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4	●キャベツのこんぶあえ キャベツ 25 ☆塩昆布 0.9 にんじん 5 酢・米酢 0.03 ☆大豆水煮 5	●キャベツとコーンのあえもの もやし(ブラックマッパ) 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.2 キャベツ 15 砂糖・上白糖 5 コーン・冷凍 5 ☆ごま油 0.7 ☆ごま(すりごま) 0.7	●ごまあえ キャベツ 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3 にんじん 5 砂糖・上白糖 0.8 ☆大豆水煮 5 ☆ごま油 0.5 ☆ごま(すりごま) 0.7	●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 15 ☆レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5
☆ぎょうざ 小学校 2こ 中学校 3こ	●ぐたくさんみそしる ☆こんにやく・突き 10 たまねぎ 30 えのきたけ 5 青ねぎ 5 じゃがいも 25 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 しめじ(ぶなしめじ) 5 ☆だしパック 1.2	☆のりつくだに 1ふくろ	☆ごまかなつくだに 1ふくろ	☆ファイバーヨーグルト

8	9	10	11	12(バレンタインデー-こんだて)
●ごはん 617/794	●ごはん 652/776	●ごはん 695/884	●建国記念の日	☆コッペパン 689/883
●ぶたにくとだいごんのにも 豚ばら・脂付 25 青ねぎ 5 酒・純米酒 1.5 にんじん 5 しょうが 0.8 砂糖・上白糖 2 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 酒・純米酒 3 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 3 ☆高野豆腐 3 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 大根 40 みりん(本みりん) 1 たまねぎ 20 ☆だしパック 1.5	●さばのてりやき ☆さば 1切 砂糖・上白糖 0.9 みりん(本みりん) 1.8 ☆しょうゆ(こいくち) 2.8	●マーボーだいごん 大根 40 ☆中華だしの素 1.3 豚ひき肉 40 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.5 かたくり粉 1.3 にんにく 0.5 ☆米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 7	●建国記念の日 建国記念の日	●ふゆやさしいビーフシチュー 牛肉(和牛)もも・赤肉 50 ブロッコリー(冷凍) 10 かぶ・根 30 ☆粉チーズ 1 にんじん 10 ☆シチュールウ(ビーフ) 7 たまねぎ 50 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 こしょう(黒) 0.02
●ゆかりあえ はくさい 30 ☆ゆかり 0.4 水菜 10 塩(食塩) 0.02	●こんにやくのみそしる しいたけ(生) 5 たまねぎ 30 ☆こんにやく・突き 15 青ねぎ 5 えのきたけ 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 ☆うすあげ 5 ☆だしパック 1.2 さつまいも 20	●ちゅうかふうひじきサラダ ☆ひじき(干し) 0.8 ☆しょうゆ(うすくち) 1.7 こまつな(冷凍) 15 砂糖・上白糖 1.7 はくさい 10 酢・米酢 1.7 コーン・冷凍 5 ☆ごま油 0.5 ☆大豆水煮 5 ☆ラー油 0.02	●はくさいサラダ 切り干し大根 1 ☆レモン(果汁) 0.5 はくさい 25 ☆えだまめ(むき)・冷凍 5 コーン・冷凍 5 こしょう(黒) 0.02 ☆ツナ缶(油漬) 100g 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ	☆バレンタインデザート 1こ
☆やきめざし 1ふくろ	☆はるまき 1こ 米ぬか油 3	☆はるまき 1こ 米ぬか油 3	●かく隠れているかも? なか かたにんじん ビーフシチューの中にハート型の人参が かく隠れているかも?	●はくさいサラダ ☆バレンタインデザート 1こ

15	16	17	18	19
●ごはん 629/769	●ごはん 657/791	●ごはん 622/727	●ごはん 629/802	☆コッペパン 637/785
●にくじゃが 豚もも・赤身(大型) 35 砂糖・上白糖 3 じゃがいも 40 ☆しょうゆ(うすくち) 0.8 たまねぎ 50 ☆しょうゆ(こいくち) 3 にんじん 5 みりん(本みりん) 2.5 ☆糸こんにやく 20 ☆だしパック 1.5 グリーンピース(冷凍) 10 米ぬか油 0.5	●てりやきハンバーグ ☆ハンバーグ(冷凍) 1こ みりん(本みりん) 1 砂糖・上白糖 2 酒・純米酒 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2 かたくり粉 0.5	●さけのしおやき ☆さけ 1切 塩(食塩) 0.2	●ごまあえ はくさい 20 ☆ごま(すりごま) 0.7 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3 こまつな(冷凍) 15 砂糖・上白糖 0.8	●ふゆやさしいクリームに 鶏むね皮なし(若鶏) 20 コーン・冷凍 5 はくさい 35 ☆大豆水煮 5 たまねぎ 30 ☆牛乳(普通牛乳) 30 にんじん 5 ☆脱脂粉乳(国産) 1.2 大根 20 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 ほうれんそう・冷凍 5 ☆ポタージュの素 7 しめじ(ぶなしめじ) 5 こしょう(黒) 0.03
●だいごんのあまずつけ 大根 30 砂糖・上白糖 1.5 水菜 5 酢・米酢 1.8 ☆カットわかめ 0.2 塩(食塩) 0.08	●ポイルやさしい かぼちゃ(冷凍) 10 キャベツ 10 ☆えだまめ(むき)・冷凍 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 5	●きんぴらごぼう 豚ひき肉 25 みりん(本みりん) 5 にんじん 15 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 ごぼうさがき(冷凍) 40 酒・純米酒 1 ☆こんにやく・突き 10 ☆だしパック 0.8 グリーンピース(冷凍) 5 ☆ごま油 0.8 砂糖・上白糖 3	●こんさいじる 大根 25 ☆こんにやく・突き 10 にんじん 5 青ねぎ 5 里芋(冷凍) 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 れんこん 10 ☆だしパック 1.2 ごぼうさがき(冷凍) 10	●ポイルブロッコリー 25g ☆ピカタ 1こ
☆なっとう 1こ				

22	23	24	25	26
●むぎごはん 689/859	●天皇誕生日	●ごはん 636/769	●ごはん 619/771	☆コッペパン 660/840
☆麦ごはん用麦 10	●とりにくのうめやき 鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 みりん(本みりん) 0.8 にんにく 0.3 ☆ごま(いりごま) 0.3 ☆梅肉 2 砂糖・上白糖 1.2 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5	●ひじきとだいごんのにも ☆ひじき(干し) 3 ☆しょうゆ(こいくち) 4 ☆大豆水煮 15 砂糖・上白糖 1 にんじん 5 みりん(本みりん) 1 ☆こんにやく・突き 5 ☆だしパック 0.8 ごぼうさがき(冷凍) 15 米ぬか油(ボトル) 0.5 グリーンピース(冷凍) 5	●ししゃものてんぷら ☆からふとししゃも 2尾 米ぬか油 5 ☆天ぷら粉 7	●ポークビーンズ ☆大豆水煮 10 ☆ケチャップ(3kg) 5 ひよこまめ(ゆで) 10 ☆コンソメ(顆粒) 1 ☆白いんげん(ゆで) 10 ☆ソース(ウスターソース) 0.3 豚もも・赤身(大型) 25 ☆りんごピューレ 3.5 じゃがいも 15 砂糖・上白糖 1.5 たまねぎ 50 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5 ☆トマト(ダイスカット) 10
●ピピンパドん 豚ひき肉 50 こまつな 35 酒・純米酒 4 切り干し大根 1.5 ☆しょうゆ(こいくち) 4 ☆もやし(大豆) 15 ☆コチジャン 0.3 ☆ごま(いりごま) 1 砂糖・上白糖 2.5 ☆ごま油 1.5 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2.3 にんじん 10	●みそしる もやし(ブラックマッパ) 30 にんじん 5 青ねぎ 15 しめじ(ぶなしめじ) 5 ☆木綿豆腐 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 たまねぎ 20 ☆だしパック 1.5	●やさしいじゃこあえ 大根 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 はくさい 15 砂糖・上白糖 0.8 ほうれんそう・冷凍 10 酢・米酢 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.8	●みそしる たまねぎ 30 ☆こんにやく・突き 10 しいたけ(生) 5 ☆木綿豆腐 15 大根 20 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 青ねぎ 5 ☆だしパック 1.2	●わかめサラダ ☆カットわかめ 0.2 砂糖・上白糖 1 キャベツ 20 酢・米酢 1 コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.2 にんじん 5 ☆ごま油 0.3
☆ねぎやき 小学校 2まい 中学校 3まい				☆いちごジャム 1ふくろ