



がつ こんだてよていひょう 2月 献立予定表



みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳 580 番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036

Facebook ページ



【献立のねらい】「節分」にちなみ豆類や豆製品を多く取り入れた献立・冬野菜をたくさん使った献立

日 (曜)	しゅしょく 主食	おかず	♪マークは 小学6年生 中学3年生の リクエスト	使われている食品と主な働き				ひとくち 一口メモ
				赤の食べ物	緑の食べ物	黄色の食べ物	その他 調味料	
2 (月)	むぎ ごはん	サーグカレー△ ごぼうの彩りサラダ△ ♪アセロラゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ キュウリ コーン ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油 カレーパン 塩 ごまドレッシング こしょう ショウゆ
3 (火)	ごはん	【節分】 いわし梅煮△ 小松菜の三色和え△ 豚肉のみぞれ汁△ 福豆	いわし梅煮 (いわし) 豚肉 豆腐 福豆(大豆)	牛乳	人参 小松菜	生姜 白菜 大根 キャベツ たくあん	米 砂糖	ごま油 かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
4 (水)	ごはん	高野豆腐の八目煮△ 野菜入り玉子焼き△ ♪高菜の油炒め	鶏肉 高野豆腐 玉子焼き(卵)	牛乳 白すだし	人参 高菜漬け	玉ねぎ 大根 れんこん 枝豆	米 砂糖	菜種油 酒 昆布だし しょうゆ 塩 みりん
5 (木)	むぎ ごはん	豆腐ハンバーグ△ 照焼きソース△ ひじきのカレー炒め△ 白菜のみぞ汁	豆腐ハンバーグ (豆腐・鶏肉) 厚揚げ みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	ひらたけ 白菜 生姜 枝豆	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 いりこだし しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉
6 (金)	ワンローフ パン△▲	青さ入りホキフライ△ キャベツのレモン和え ポークビーンズ	ホキフライ(ホキ) 豚肉 大豆 みそ	牛乳	人参 パセリ	生姜 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン	パン じゃが芋 砂糖	揚げ油 ケチャップ 塩 酢
9 (月)	むぎ ごはん	鶏肉の香味焼き△ にんじんサラダ△ 実だくさんみぞ汁	鶏肉 チキンハム 油揚げ みそ	牛乳	ねぎ 人参	ごぼう 大根 しめじ キャベツ 生姜 にんにく	米 麦 砂糖 スパゲティ	ごま油 酒 塩 しょうゆ こしょう 豆ばんじyan
10 (火)	ごはん	じゃが豚キムチ△ 子持ちししゃも ほうれん草のナムル△	豚肉	牛乳 子持ちししゃも	人参 にら ほうれん草	玉ねぎ こんにゃく 生姜 白菜キムチ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 酒 みりん しょうゆ 酢
12 (木)	かしわめし△	いわしカリカリフライ ♪ロッコリーのおかか和え△ 豆腐のすまし汁△	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	人参 春菊 プロッコリー	生姜 ごぼう えのきたけ コーン	米 砂糖	揚げ油 しょうゆ 酢 みりん かつおだし 昆布だし
13 (金)	♪ミルク 食パン△▲	オムレツロデミグ ラスソース△ ♪じやがじやこ 肉団子入り野菜スープ△	オムレツ(卵) 肉団子 (鶏肉・豚肉)	牛乳 白すだし	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ 大根 キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブオイル ごま チキン'イヨン コンソメ 塩 こしょう ロリエ しょうゆ ケチャップ ウスター醤 からし デジラスース
16 (月)	むぎ ごはん	大根入り麻婆豆腐△ 揚げ米粉餃子② チンゲンサイの中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ 餃子(豚肉)	牛乳	ねぎ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 揚げ油 ごま油 ケチャップ しょうゆ 豆ばんじyan 酢
17 (火)	ごはん	さばしおや 鯖塩焼き キャベツのしそひじき和え△ のっぺい汁△	鯖	牛乳 しそひじき佃煮	人参 ねぎ ほうれん草	ひらたけ 白菜 キャベツ	米 里芋 でん粉	昆布だし 酒 かつおだし みりん しょうゆ 塩
18 (水)	ごはん	さんまおかか煮△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ 小松菜のみぞ汁 納豆△	さんまおかか煮(さんま) 厚揚げ みそ 油揚げ 高野豆腐 かつお節 納豆	牛乳	人参 小松菜 ねぎ ほうれん草	しめじ キャベツ 大根	米 砂糖	いりこだし みりん ショウゆ
19 (木)	むぎ ごはん	【食育の日：プロッコリー】 ♪親子丼△ いわし平つくね プロッコリーのごま酢和え△	鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし)	牛乳	春菊 プロッコリー 人参	玉ねぎ 白ねぎ 椎茸 コーン	米 麦 でん粉 砂糖	昆布だし 酒 塩 かつおだし 酢 みりん ショウゆ
20 (金)	♪メロンパン △□▲	ハンバーグケチャップソース△ キャベツとコーンのサラダ△ 白菜スープ△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉)	牛乳	人参 小松菜	セロリ 白ねぎ 白菜 コーン キャベツ	パン でん粉 砂糖	菜種油 チキン'イヨン ウスター醤 しょうゆ こしょう コンソメ ケチャップ からし 青じそ レッスン
24 (火)	♪若布 ごはん	♪唐揚げ②△ 白菜のごま和え△ ♪もやしスープ△	鶏肉	牛乳 若布	人参 ねぎ ほうれん草	もやし キャベツ 生姜 にんにく 白菜	米 春雨 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま チキン'イヨン しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酒
25 (水)	ごはん	いわし生姜煮△ れんこんの金平△ ♪豚汁	いわし生姜煮 (いわし) 豚肉 牛乳 みそ 天ぷら	人参	生姜 白ねぎ 大根 椎茸 白菜 こんにゃく れんこん	米 里芋 砂糖	ごま油	昆布だし しょうゆ
26 (木)	むぎ ごはん	♪奄美の鶏飯△ (きざみのり・錦糸卵と山川漬け△) 肉じゃが△ ♪ヨーグルト△	鶏肉 錦糸卵(卵) 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	ねぎ 人参	生姜 椎茸 山川漬け 玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	昆布だし 塩 チキン'イヨン 酒 みりん ショウゆ
27 (金)	ねじりパン△▲	豆乳クリームコロッケ△ フレンチサラダ ♪コーンポタージュ△	豆乳コロッケ (豆乳) 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参 パセリ プロッコリー	玉ねぎ コーン キャベツ エリンギ	パン コンスタチ 砂糖	オリーブオイル バター 揚げ油 菜種油 チキン'イヨン こしょう 塩 鶏がらスープ ローリエ 酢
2月分平均栄養価		エネルギー	604kcal	たんぱく質	14.9%	脂肪	29.1%	
栄養基準値			650kcal	13~20%	エネルギー比	20~30%		

◎牛乳は毎日きます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量[数 ppm 未満(1/100万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目になります。ご了承ください。



まいづる 毎月19日は しょくいくひ 食育の日 にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

プロッコリー

プロッコリーの日本名は「緑花野菜」。花のつぼみを食べるところからついた名前です。
私たちがふだん食べている部分はつぼみの部分です。プロッコリーにはカロテンとビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

