



2月 中学校給食献立表

今月の献立目標 冬を元気に過ごす食事をとろう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	木	ごはん	牛乳	■料理長の鶏団子汁	鶏肉	たまねぎ 白菜 ごぼう にんじん ねぎ	でん粉
				■料理長の手巻きの具	卵 まぐろ油漬け 油揚げ	にんじん しいたけ	さとう
				■料理長の和え物	味付乾燥豆腐	ほうれん草	白ごま さとう
				■おにぎりのり	のり		
2	金	わかめごはん	牛乳	♥おとしこし	ちくわ 油揚げ	大根 にんじん れんこん	さといも さとう
				いわしのかば焼き	いわし	しょうが	米油 さとう でん粉
				りんご		りんご	
5	月	ごはん	牛乳	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 油揚げ みそ	ごぼう ねぎ にんじん えのきたけ	
				しらす入り卵焼きのおろしだれかけ	卵 しらす	大根	さとう でん粉
				菜花のおかか和え	かつお節	キャベツ 菜花	さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
6	火	ソフトめん	牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
				海藻サラダ	鶏肉 わかめ 昆布	キャベツ きゅうり もやし	さとう サラダ油
				アーモンド入り小魚	干し小魚		アーモンド さとう
7	水	麦ごはん	牛乳	ツナじゃが	まぐろ油漬け	たまねぎ しらたき にんじん えのきたけ さやいんげん	じゃがいも さとう
				愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉	れんこん たまねぎ	
				ハネジューメロン		ハネジューメロン	
8	木	ひじきごはん	牛乳	ひじきごはん	豚肉 油揚げ ひじき	こんにゃく にんじん ごぼう グリンピース しいたけ	米 もち米 さとう
				ソフトかれいフライ	かれい		パン粉 小麦粉 米油
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				やさいマフィン			やさいマフィン
				卓上ソース			
9	金	麦ごはん	牛乳	ひきざり	鶏肉 焼き豆腐	白菜 こんにゃく ねぎ にんじん ぶなしめじ	さとう
				ヒレカツ	豚肉		パン粉 小麦粉 米粉 米油
				もやしのゆかり和え		もやし ゆかり粉	
				みそだれ	みそだれ		
13	火	発芽玄米ごはん	牛乳	カレーシチュー	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく りんご	じゃがいも カレールウ バター
				フルーツミックス		パイナップル 黄桃 白桃 みかん	
				福神漬け		福神漬け	
14	水	愛知の大根菜ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				からふとししゃものごまみそかけ(3尾)	からふとししゃも みそ		パン粉 小麦粉 米油 白ごま さとう
				いよかん		いよかん	
15	木	ミルクロールパン	牛乳	白いんげんのポターージュ	豆乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	白いんげん豆 じゃがいも ホワイトルウ バター
				シェフのハンバーグ	牛肉 豚肉	たまねぎ	
				キャベツのサワー漬け		キャベツ	さとう
				チーズ	チーズ		
16	金	ごはん	牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
				ごぼうサラダ	まぐろ油漬け	ごぼう きゅうり 大根 とうもろこし にんじん	アーモンド 白ごま さとう ごま油
				りんごゼリー		りんごゼリー	
19	月	麦ごはん	牛乳	のっぺ汁	豆腐 鶏肉	大根 にんじん しいたけ	さといも
				ひじきのうま煮	さつま揚げ ひじき	こんにゃく にんじん 枝豆	さとう
				納豆	納豆		
20	火	麦ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
				★豚肉と大根のみそ煮	豚肉 みそ	大根 こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう
				ブルーン		ブルーン	
				ココアパウダー			ココアパウダー
21	水	スライスパン	牛乳	ミネストローネ	鶏肉	たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ	マカロニ さとう
				じゃがいもとベーコンの炒め物	ベーコン	たまねぎ ブロccoli とうもろこし	じゃがいも バター
				いちごジャム			いちごジャム
22	木	麦ごはん	はっこう乳	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉
				おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
				オレンジ		オレンジ	
23	金	ごはん	牛乳	八宝菜	うずら卵 いか 豚肉	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	でん粉 さとう
				小えびとナッツの揚げ物	えび		でん粉 カシューナッツ 米油
				キウイフルーツ		キウイフルーツ	
				おかかふりかけ	おかかふりかけ		

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		黄	緑	緑	緑	緑	
26	月	ごはん	牛乳	●スキージ	豆腐 豚肉 みそ	大根 ごぼう こんにゃく にんじん	さつまいも
				宗田かつおのおかか煮	かつお		さとう
				もやしのごま和え		もやし	白ごま さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
27	火	クロワッサン	牛乳	たまねぎスープ	鶏肉	たまねぎ もやし にんじん エリンギ	
				焼きそば	豚肉 いか 青のり	キャベツ にんじん しょうが	油そば
				いよかん		いよかん	
				ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
28	水	麦ごはん	牛乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 昆布	大根 にんじん こんにゃく	さといも さとう
				☆かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ	パン粉 米油
				白身魚の コーンフレークフライ	ホキ		コーンフレーク 米油
				小松菜のなめたけ和え		小松菜 えのきたけ	
				☆いちごゼリー		いちごゼリー	
				ブルーベリークレープ			ブルーベリークレープ

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

★応募献立

豚肉と大根のみそ煮

愛知県は、赤みそが有名で、

みそ味のいろいろな料理があります。家庭にあるじゃがいもや里いもなど、何を入れても合う、家庭で手軽にできる料理です。



☆セレクト給食

28日(水)は、セレクト給食です。

- ① かぼちゃひき肉フライ + いちごゼリー
- ② かぼちゃひき肉フライ + ブルーベリークレープ
- ③ 白身魚のコーンフレークフライ + いちごゼリー
- ④ 白身魚のコーンフレークフライ + ブルーベリークレープ

♥愛知県の郷土料理

おとしこし

春日井市の郷土料理で、大根やにんじん、里いもなどの旬の食材を使った煮物です。昔の「大みそか」である、季節の変わり目の日「節分」に、健康や幸せを願って、食べられています。



●新潟県の郷土料理

スキージ

明治時代の初めに、スキージが伝わった時に作られ、この名前がつけられました。さつまいもを入れるのが特徴で、雪に見立てた豆腐や、スキージ板に見立てて、短冊に切った大根やにんじんを入れたみそ汁です。



菜花

菜花は、3月ごろに旬をむかえるので、春を告げるつぼみや若い芽、茎や葉を食べる食材で、もともとは菜種油をとるために作られていました。菜花には、骨や歯を作るカルシウムや、かぜやストレスを予防するビタミンCが多く含まれています。



■ホテルの味を給食に

1日(木)

給食だより ランチBOX

世界中から注目!!

日本型食生活を見直そう!

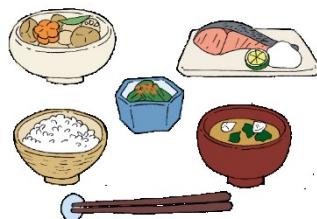


① 素材の味を生かす調理



海や山、里でとれた食材の味をいかに調理が発達し、だしのうまみをじょうずに使っています。

② 栄養バランスの良い食事



ごはんを中心に、野菜や魚を使った食事です。ごはん、汁、主菜、副菜2品の「一汁三菜」が基本です。

③ 自然の美しさを表現



食事に旬の食べ物を使い、季節感を表現します。また、器なども季節に合ったものを使います。

④ 年中行事との関わり



正月や節分などの年中行事との関わりや、大勢で食べることで、家族や地域のきずなを深めてきました。

2月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。

【中学校の予定金額】285円×19日=5,415円【口座振替予定日】平成30年4月2日(月)