

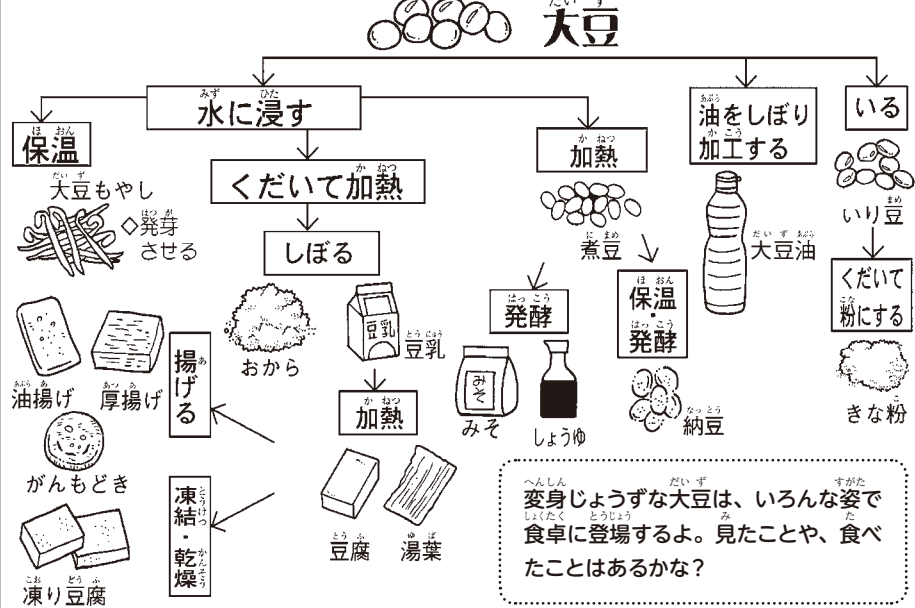
令和2年 2月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん	油脂 種実類			
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうは、せつぶんです。せつぶんには、ひいらぎのえだにいわしのあたまをさしたものをげんかんにたてておにょけにするしゅうかんがあります。	528	20.1
	さつまじる	とりにく、むぎみそ、あかみそあぶらあげ		にんじんはねぎ	こんにやく、しろねぎだいこん、ごぼう	さとう				
	いわしのかばやき	いわし				さとう、でんぷん	なたねあぶら			
	ゆかりあえ			あかみそ	キャベツ					
	さくさくどうふ	さくさくどうふ								
4火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はるみオレンジは、いまがしゅんのくだものです。みかんなどのなかまで、あまくてかじゅうがおおいのがとくちょうです。	504	19.1
	ぎゅうにくとやさいのほそぎりいため	ぎゅうにく		にんじんピーマン	はくさい、たけのこきくらげ、しょうがにんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら			
	もちごめむし	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ				
	◎はるみオレンジ				はるみオレンジ					
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たらは、かんじてさかなへんにゆき(鱈)とかきます。ふゆにおおくとれるさかなです。	480	22.5
	はちはいじる	とうふあぶらあげ		にんじんはねぎ	こんにやく、ごぼうだいこん、しいたけしろねぎ					
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま、こめあぶら			
6木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		ポトフは、フランスの、かていりょうりのひとつで、『ひにかかったなべ』というみです。サンドイッチパンズパンにハンバーグのトマトソースかけと、ポイルキャベツをはさんでたべましょう。	568	22.1
	ポトフ	フランクフルトソーゼ		にんじん	だいこん、たまねぎ	じゃがいも				
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにくぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	さとう、パンこ				
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	いちごぎゅうにゅうのもと					いちごぎゅうにゅうのもと				
7金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		こうやどうふは、むかしとうふがふゆのさむさでこおってしまい、それをとがしてたべてみたら、おいしかったので、たべるようになったそうです。	521	22.1
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふとりにく、たまご		にんじんさやいんげん	たまねぎ、はくさいしいたけ	さとう				
	さばのたつたあげ	さば				でんぷん	なたねあぶら			
	だいこんのサラダ	ハム		ほうれんそう	だいこん					
10月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ひゅうがなつは、ゆずのなまのくだものです。2がつから4がつにかけて、しゅんをむかえます。みやざきけんでたくさんつくられています。	524	21.8
	とりにくとこんさいのみそに	とりにく、なまあげだいたず、あかみそ		にんじん	こんにやく、だいこんごぼう、ねぎ	さとう、さとう				
	いかわかめはんぺんのおこのみソース	さかなすりみいか、かつおおし	わかめ			さとう、でんぷん				
	☆ひゅうがなつゼリー					ゼリー				
12水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう			ごはん		「あいちのれんこんいりつくね」は、あいちけんあいきいしてとれたれんこんがはいっています。れんこんのしゃきしゃきとしたしよかんがたのしめるようにつくられています。	497	18.2
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじんさやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいもさとう				
	あいちのれんこんいりつくね	とりにく			れんこん、しょうがたまねぎ					
	こまつなともやしのツナあえ	まぐるあぶらづけ		こまつな	もやし	さとう				
13木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		きりぼしだいこんは、だいこんをほそくきってほしたものです。ほすこで、あまみやうまみがふえ、おいしくなります。	543	18.0
	みそラーメン	ぶたにくミックスみそ	わかめ	チンゲンサイはねぎ	とうもろこし、もやしキャベツ、メンマにんにく、しろねぎ					
	だいがくいも					さつまいも、さとう	なたねあぶら			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこんきゅうり					
14金	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		キーマとは、インドのことばで「ひきにく」や「こまぎれにく」のことをいいます。インドでは、ひつじややぎのにく、とりにくをつかっています。が、きょうのきゅうしょくはぶたにくです。	541	19.1
	キーマカレー	ぶたにく、だいたず		にんじんあかパプリカ	グリーンピース、たまねぎにんにく、しょうが	さとう	オリーブオイルカレー			
	◎じゃがいもとコーンのサラダ				とうもろこし	じゃがいも				
	ミックスフルーツ				みかん、ももパイナップル		ノンエッグマヨネーズ			
17月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		「はくさいマーボー」は、マーボーとうふに、いまがしゅんのはくさいをたくさんいれてつくります。はくさいにはかぜをよほうするえいよががたくさんはいっています。	552	20.6
	はくさいマーボー	ぶたにく、とうふあかみそ		にんじんはねぎ	はくさい、たけのこきくらげ、にんにくしょうが、しろねぎ	さとう、でんぷん				
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎにんにく	こむぎこ	なたねあぶら			
	ツナきゅうり	まぐるあぶらづけ			きゅうり					
18火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのまめめサラダには、「だいたず」と「ひよこまめ」の2しゅんをいれはいてつくります。チキンピラフのむぎごはんをまぜてたべましょう。	531	20.1
	さけだんごのクリームに	さけだんご	ぎゅうにゅうチーズだつしふんにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ、はくさいしめじ	じゃがいも	バターホワイトルウ			
	チキンピラフのぐ	とりにく		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム		オリーブオイル			
	まめめサラダ	だいたず、ひよこまめ			キャベツ、えだまめとうもろこし	さとう				
	たくじょうノンエッグマヨネーズりんごミニゼリー					ゼリー	ノンエッグマヨネーズ			

日曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵	ちゅうぶ ちゅうぶ 牛乳・乳製品	うよく(おう)しよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こめ パン・めん 米・パン・めん	ゆ し 油脂 しじつらい 種類			
19	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		わかめには、ミネラルや、ふそくしがちなしょくもつせんにいがたくさんふくまれています。	493	19.7
	わかめスープ	とうふ	わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ、しろねぎ	でんぶん				
	ビビンバ	ぎゅうにく		ほうれんそう	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら			
	きんしたまご	きんしたまご								
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス				
20	木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こがたロールパン		きょうのやきそばには、キャベツやにんじん、もやしなどがたくさんはいっています。	568	22.6
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	とうにゅうデザート					とうにゅうデザート				
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		「ごんべいじる」は、かもとりごんべいのはなしからアレンジしてかものにくのかわりにとりにくをつかってしるをつくっています。	509	18.8
	ごんべいじる	とりにく、とうふ ミックスみそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん	じゃがいも				
	こめこししゃもフライの こうみソースかけ		ししゃも	はねぎ	しろねぎ レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	キャベツとれんこんのごまサラダ				キャベツ、れんこん		ごま			
	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング			
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ほうれんそうは さむいじきにおいしく、えいようかもたかいです。「ち」をつくる てつぶんをおおふくんでいきます。	565	23.4
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぶん	なたねあぶら			
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり					
	がまごおりみかんマフィン					マフィン				
26	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		はるさめは、まめやいもなどの でんぶんを みずでねってめんじゆにしています。きょうの きゅうしよの はるさめは、りよくとうというまめからつくられています。	482	21.1
	◎とうふとあさりのちゅうか スープ	あさり、とうふ		にんじん にら	はくさい、もやし しめじ					
	チャプチェ	ぎゅうにく		ピーマン にんじん	たけのこ、しいたけ にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら ごま、こめあぶら			
	かたぬきチーズ		チーズ							
27	木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		おからは、とうふをつくるときに、できます。おなかのちようしをよくする、しょくもつせんにいが、とてもたくさんふくまれています。	534	20.6
	カレーなんぼん	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しょうが しろねぎ	でんぶん	カレールー			
	◎おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ、ごぼう	じゃがいも こむぎこ、パンこ	ごま なたねあぶら			
	ブロッコリーのあえもの			ブロッコリー		さとう	ごま			
28	金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんごパン		ポークビーンズは、アメリカのかていりょうりです。きゅうしよくでは、あんじようしよさんの「フクユタカ」というしゆるいのだいずをつかっています。	548	23.2
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう				
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
	たくじょうフレンチドレッシング						ドレッシング			

大豆からつくられる食べ物大集合!!



お知らせ

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

◎は、新献立です。お楽しみに。

⊗は、業者直送です。

容器は園で処理してください。

まいつき19にちは「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつのかきゅうしよくにとうじようする「あんじようしよ」と「となりのしよ」でとれるたべもの

こめ	チンゲンサイ	ほうれんそう	だいず	こまつな
キャベツ	きゅうり	にんじん	はくさい	だいこん
もやし	ブロッコリー	あかじそ		

名前がつきました。あひまるです。もつと製菓用品を、私たちが、いいともあひまる(地産物)を応援しています。