

2月 学校給食献立表

滝宮小学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	パン	○	チリコンカン キャロットサラダ	いんげんまめ ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン パイナップル じゃがいも さとう	あぶら
2 金	ごはん	○	いわしのかばやきふう おなかあえ かきたまじる せつぶんまめ	いわし かつお たまごとうふ だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
5 月	むぎごはん	○	とりにくのかからあげ ゆかりあえ ふしめんじる あじつけのり	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しそ きんときにんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん はくさい	こめ おおむぎ でんぷん ふしめん さつまいも	あぶら
6 火	レーズン パン	○	ぶたにくとだいずのトマト に キャベツと ブロッコリーのサラダ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	レーズンパン こむぎこ さとう	あぶら バター
7 水	ごはん	○	さばのゆずみそかけ いりもやしにナムル とうふとわかめのみそじる	さば みそ ハム とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな ねぎ	しょうが ゆず もやし たまねぎ	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら
8 木	こくとう パン	○	クリームシチュー コーンサラダ りんご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ コーン りんご	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター
9 金	ひじき ごはん	○	やきししゃも たくあんあえ しらたま だんごいりしろみそじる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき	にんじん こまつな ねぎ	えだまめ もやし たくあん たまねぎ だいこん	こめ だんご	ごま
13 火	ぜんりゅう ふんパン	○	うずらたまごのクリームに ブロッコリーと カリフラワーのサラダ ブルーベリージャム	とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース コーン カリフラワー	コッペパン ジャム こむぎこ マカロニ じゃがいも さとう	あぶら
14 水	むぎごはん	○	さばの塩焼き はるさめサラダ とんじる	さば ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	こめ おおむぎ はるさめ さとう さつまいも	ごまあぶら
15 木	ミルクパン	○	やきビーフン にらのごましょうゆあえ かぼちゃのかのこあげ	ぶたにく えび あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら かぼちゃ	キャベツ たけのこ しいたけ もやし	ミルクパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら ごま
16 金	むぎごはん	○	とりにくとやさいのうまに なばなのアーモンドあえ しじみのつくだに	とりにく うずらたまご しじみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん なばな	たまねぎ キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	あぶら アーモンド
19 月	むぎごはん	○	はまちのてりやき たべてなのごまあえ とうふのみそじる みかん	はまち とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ みかん	こめ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら ごま
20 火	ココア あげパン	○	フレンチサラダ にくだんごのスープ	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり みかん たまねぎ しいたけ しょうが	コッペパン さとう はるさめ	あぶら

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
21 水	むぎごはん	○	にこみおでん なばなのこんぶあえ さつまいもスティック	とりにく うずらたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん なばな	だいこん キャベツ	こめ おおむぎ さとう こんにやく さとう さつまいも	ごま
22 木	ミニ キャロット パン	○	ミートスパゲティ かいそうサラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン いちご	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
26 月	むぎごはん	○	はまちのゆであんやき ほうれんそうと しらすのおひたし つきだいこんのせっか	はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ほうれんそう	ゆず もやし だいこん	こめ おおむぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら
27 火	こめこパン	○	うみのさちチャウダー もやしサラダ かみかみこんにやく	いか あさり ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん パセリ	たまねぎ もやし きゅうり コーン	こめこパン じゃがいも こむぎこ こんにやく	あぶら バター
28 水	むぎごはん	○	ちゅうかどうふ だいこんサラダ こにぼしと だいずのあまからに	ぶたにく えび とうふ かつお だいず	ぎゅうにゅう わかめ かえり	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが だいこん きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら
29 木	ごもくうどん	○	こいわしのフライ ブロッコリーのごまあえ	とりにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	うどん さとう	あぶら ごま

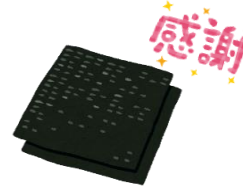
材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

◇ 節分の行事食(2日) … 鬼はいわしのにおいが嫌いと言われている。いわしを焼いてにおいを強めて、鬼を追い払うために食べられるようになりました。また、大豆には霊力がやどると言われています。豆まきをした後は、年の数だけ豆を食べるのが習わしです。



◇ 海苔の日(5日) … 2月6日は「海苔の日」です。瀬戸内海のミネラルをたっぷり含んだ海苔は、「海の野菜」と呼ばれるくらい栄養満点です。5日の「味付け海苔」は、香川県水産振興協会の方から無償でいただきました。香川県の海苔のよさを知ってほしいという思いが込められています。感謝していただきます。



WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。QRコードよりご意見をお聞かせください。