

2月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるものになる (赤の食品)	体の調子を整えるものになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
1 (木)	ペペロンチーノ	ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな ほうれんそう にんにく	スパゲッティ オリーブ油
	チーズコロッケ	チーズ		じゃがいも 油 パン粉
	れんこんサラダ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり	ごま
2 (金)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ ひじき	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	しらたき ごま油
	いわしカリカリフライ(2ほん)	いわし		油 じゃがいも でんぷん
	いそかおりあえ	のり	ほうれんそう はくさい	
	まめこんぶ	大豆 こんぶ		
5 (月)	コッペパン			コッペパン
	カレースープ	ぶた肉	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	おおむぎ 油 でんぷん さとう
	ハンバーグ	とり肉	たまねぎ トマト	さとう パン粉
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
6 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	はるさめスープ	ぶた肉	にんじん しいたけ えのきたけ はくさい しょうが	はるさめ ごま油
	ぶたにくのしょうがいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ ピーマン	さとう 油
	りんご		りんご	
7 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	かぶのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	かぶ こまつな	
	ぶりのてりやき	ぶり		さとう
	こんにやくのいりに	とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん	板こんにやく さとう 油
8 (木)	ちゅうかどん	脱脂粉乳 ぶた肉 うずら卵 えび ほたて	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しょうが	こめ 油 さとう でんぷん ごま油
	わかめスープ	わかめ 茎わかめ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	ごま でんぷん
	はるさめサラダ	とり肉	きゅうり にんじん	はるさめ ごま ごま油 さとう
9 (金)	わふうスパゲッティ	ベーコン こんぶ ひじき あおさ	たまねぎ ピーマン にんじん ぶなしめじ にんにく しいたけ	スパゲッティ バター
	ポテトサラダ	ツナ	えだまめ たまねぎ コーン	じゃがいも ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト		
13 (火)	コッペパン			コッペパン
	じゃがいものスープに	ベーコン	キャベツ にんじん	じゃがいも
	メンチカツ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ	パン粉
	マカロニケチャップいため	ぶた肉	ピーマン ぶなしめじ トマト	マカロニ 油
14 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	おやこじる	とうふ あぶらあげ とり肉 鶏卵	しいたけ にんじん	でんぷん さとう
	ほっけのてりやき	ほっけ		さとう
	やさいのカレーあえ	ツナ	こまつな ほうれんそう にんじん もやし	さとう ごま
15 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	コーンスープ	鶏卵	たまねぎ にんじん きくらげ コーン	でんぷん ごま油
	とんかつ	ぶた肉		油 パン粉
	チンジャオロース	ぶた肉	ピーマン にんじん たけのこ しょうが にんにく	さとう 油

★色が変わっている日は、長万部小学校6年生が考えてくれた献立です。
物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。

2月 こんたてひょう

日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとなる (赤の食品)	体の調子を整えるもとなる (緑の食品)	エネルギーのもとなる (黄色の食品)
16 (金)	スパゲッティミートソース	ぶた肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト	スパゲッティ オリーブ油 さとう
	きりぼしだいこんサラダ	のり	切干大根 きゅうり にんじん	ごま さとう ごま油
	みかん		みかん	
	ハッピーチーズ(中高のみ)	チーズ		
19 (月)	ポークカレー	ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳	にんじん たまねぎ ブルーン しょうが にんにく	こめ じゃがいも 小麦粉 バター
	えだまめ		えだまめ	
	りんごゼリー		りんご	
20 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりみぞれじる	とり肉	はくさい にんじん ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	
	さばのピリからやき	さば		さとう
	あおなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな にんじん しいたけ	さとう
21 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	あさりのみそしる	あさり みそ	こまつな ねぎ ぶなしめじ	
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ぶた肉 大豆		さとう
	とりみそきんぴら	とり肉 大豆 みそ	ごぼう にんじん さやいんげん	つきこんにやく さとう 油 ごま ごま油
22 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ	キャベツ えのきたけ	
	チキンみそカツ	とり肉 みそ		油 パン粉
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし 切干大根 にんにく	さとう ごま油 ごま
26 (月)	しよくパン			食パン
	マカロニシチュー	とり肉 牛乳 白花豆 いんげん豆	たまねぎ かぶ ブロッコリー にんじん ぶなしめじ	マカロニ 油 生クリーム 小麦粉
	ベストサンド	ソーセージ チーズ		油 パン粉 小麦粉
	バナナ		バナナ	
27 (火)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	とりごぼうじる	とり肉 あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ	油
	ほたてフライ	ほたて		油 パン粉 小麦粉
	あおなのごまあえ	ひじき	こまつな えのきたけ にんじん	さとう ごま
28 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	トックスープ	ぶた肉 鶏卵	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム	トック
	ぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ たまねぎ にら	小麦粉
	きゅうりのごまあえ	みそ	きゅうり きくらげ キャベツ にんじん しょうが	ごま さとう ごま油
29 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	ぶたじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが	じゃがいも つきこんにやく
	わかどりのごまてりやき	とり肉		パン粉 ごま さとう 油
	だいこんとツナのサラダ	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ごま さとう 油

★色が変わっている日は、長万部小学校6年生が考えてくれた献立です。
物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。