



2がつこんだて



給食費 口座振替日：2月13日（木）
再振替日：2月27日（木）
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう		
				おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどり)
3	月		チンゲンサイのスープ ちゅうかふうからあげ つぼづけあえ		チキン&ポークハム、とりにく	チンゲンサイ、にんじん、 たまねぎ、しろねぎ、 しょうが、つぼづけ、 きゅうり
4	火		じゃがいものみそしる くきわかめのきんぴら きりぼしだいこんのわふうサラダ		あぶらあげ、みそ、ぎゅうにく、 さつまあげ、くきわかめ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 こんにやく、きゅうり、 コーン、きりぼしだいこん
5	水		ちくぜんに とうにゅうコロッケ はくさいのゆずあえ		とりにく、ちくわ、ささみ	ごぼう、れんこん、にんじん、 こんにやく、はくさい、ゆず
6	木		コンソメスープ スパゲティナポリタン フルーツあえ		とりにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ、 ほうれんそう、グリーンピース、 パイナップル
7	金		やさしいカレー 受験生応援メニュー ささみポテトカツ ブロッコリーとだいずのサラダ いよかんゼリー		ささみカツ、だいず	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、ブロッコリー
10	月		ワンタンスープ ビビンバ キムタクあえ		とりにく、ぎゅうにく	にんじん、たまねぎ、 しいたけ、しろねぎ、もやし、 ぜんまい、ほうれんそう、 にんにく、たくあんづけ、 はくさいキムチ
12	水		トックスープ ★カオマンガイ ひじきとだいこんのナムル		とりにく、わかめ、ひじき	にんじん、たまねぎ、しめじ、 しろねぎ、しょうが、レモン、 だいこん、えだまめ
13	木		かぼちゃシチュー ホットドッグに して食べてね ポークスティックウインナー トマトケチャップ キャベツとにんじんのサラダ		とりにく、ポークウインナー	たまねぎ、にんじん、パセリ、 かぼちゃ、キャベツ
14	金		★げんりよう カレーピラフ バレンタインデー♡ ハートのコロッケ だいこんのイタリアンサラダ チョコクレープ【リクエストNO.3】		とりにく、チキン&ポークハム	カレーピラフ、あぶら、 コロッケ、ドレッシング、 チョコクレープ
17	月		とうふチゲスープ あげシューマイ（小-2こ、中-3こ） チンゲンサイとちくわのちゅうかあえ		ぶたにく、とうふ、みそ、 シューマイ、ちくわ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、 ごま、さとう
18	火		ちゅうかどん はるさめのすのもの もちクリームアイス【リクエストNO.2】		ぶたにく、いか	ごはん、あぶら、かたくりこ、 はるさめ、ごまあぶら、 さとう、もちクリームアイス
19	水		こうやとうふのもの しよくいく 食育 の日 やさぎかな（あじ） こまつなのごまみそあえ		こうやとうふ、ちくわ、がんも、 あじ、みそ	ごはん、さとう、ごま
20	木	ハートフル弁当の日				
21	金		カレーうどん ちぐさあえ		ぶたにく、あぶらあげ、こんぶ	ごはん、うどん、あぶら、 さとう、ごま
25	火		ポークハヤシ とうふナゲット（2こ） コールスローサラダ		ぶたにく、とうふナゲット	ごはん、あぶら、さとう、 ノンエッグマヨネーズ
26	水		みそおでん ほっけのいちやぼし わかめときゅうりのすのもの		にくだんご、あつあげ、ちくわ、 みそ、ほっけ、わかめ	ごはん、さとう
27	木		はくさいのスープ オムレツ		にくだんご、オムレツ、ささみ	キャロットパン、あぶら、 さとう、ノンエッグマヨネーズ
28	金		にくじゃが もやしのごまあえ やきプリンタルト【リクエストNO.1】		ぎゅうにく、がんも、ささみ	ごはん、じゃがいも、さとう、 ごまあぶら、ごま、 やきプリンタルト

★は新メニュー、🍷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442

どじょう リクエストメニュー登場!

さくねん あき きゅうしよく た
昨年の秋に、給食を食
べる日が残り少ない9年生
に、食べたいデザートのア
ンケートに答えてもらいま
した。その結果、リクエス
トが多かった上位
3つを今月の給食
で提供します。
お楽しみに♪

- 1位 焼きプリンタルト
- 2位 もちクリームアイス
- 3位 チョコクレープ

おのっこ産 クッキングコンテスト

こんねんどかいさい だい
今年度開催された「第10
かい 回おのっこ産クッキングコ
ンテスト」では、お米を使っ
たワンプレート朝食レシ
ピをテーマに、皆さんがた
くさんのレシピを考えて
くれました。その中から選
ばれた旭丘中学校8年2
くみ はぎわら たか あき こんだて
組萩原万瑛さんの献立が
12日の給食に登場しま
す。給食だよりには作り
方を載せていますよ。ぜひ、
おうちでつくってみて
くださいね。



こんげつしよく おのしさん しよくさい
今月使用する小野市産の食材

キャベツ

がつ しゆん しよくさい
2月のおもな旬の食材

はくさい

ほっけ

いよかん

ごぼう

今月の栄養摂取量（1人1食当り）		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	606	767
たんぱく質 g	22.4	27.5