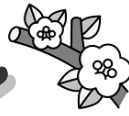




2がつこんだて



給食費 口座振替日：2月13日（月）

再振替日：2月27日（月）

※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)	おもにからだのちようしを ととのえる(みどり)	
1	水	ごはん ほうれんそうのみそしる やさいうふナゲット (幼・小-2個、中-3個) やきぶた	あぶらあげ、さつまあげ、 みそ/とうふ、たら/ ぶたにく	こめ/あぶら、こむぎこ/ さとう	ほうれんそう、 にんじん、たまねぎ、 しろねぎ/コーン、 えだまめ/しょうが	
2	木	げんりょう コッペパン ★いちじくのミートソーススパゲティ ポテトサラダ オレンジゼリー	ぶたにく/ツナ	コッペパン/スパゲティ、 オリーブオイル/じゃがいも、 マヨネーズ/オレンジゼリー	いちじく、たまねぎ、 にんじん、トマト、 にんにく、パセリ/ きゅうり	
3	金	ごはん こうやどうふのもの きょう せつぶん 今日節分 いわしのしょうがに キャベツとれんこんのうめあえ せつぶんまめ(小・中・支援のみ) せつぶんデザート(幼のみ)	こうやどうふ、ちくわ、 がんもどき/いわし/ とりにく/ せつぶんまめ	こめ/さとう/ せつぶんデザート	だいこん、にんじん、 えだまめ/しょうが/ キャベツ、れんこん、うめ	
6	月	ごはん きのこのわふうスープ おのっこキャベツとりつくね きりぼしだいこんのカレーいため	あつあげ、わかめ/ とりにく/ぶたにく	こめ/あぶら、さとう	えのき、しめじ、 にんじん、たまねぎ/ キャベツ/だいこん、 ピーマン	
7	火	ごはん マーボーどうふ はるまき こまつなともやしのナムル	とりにく、とうふ、みそ	こめ/あぶら、さとう、 かたくりこ/こむぎこ/ ごまあぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しょうが/ キャベツ、たけのこ/ こまつな、もやし	
8	水	ごはん たぬきじる さばのみそに はくさいのゆずあえ	さつまあげ/さば、みそ/ とりにく	こめ/かたくりこ、 あぶら/さとう	にんじん、たまねぎ、 こんにやく、しろねぎ、 しょうが/はくさい、ゆず	
9	木	こくとう パン ★モーモートマトスープ とりにくのマーマレードやき キャベツとにんじんのサラダ	ぎゅうにく、とうにゅう/ とりにく/ツナ	コッペパン、こくとう/ じゃがいも、オリーブオイル、 マーガリン/マーマレード/ あぶら、さとう	トマト、たまねぎ、 にんにく/キャベツ、 にんじん	
10	金	ごはん じゃがいものそばろに ちくさあえ たいやき	ぶたにく、あつあげ/ あぶらあげ	こめ/じゃがいも、さとう/ あぶら、ごま/たいやき	たまねぎ、にんじん、 こんにやく/えのき、 ほうれんそう	
13	月	ごはん わかめスープ チャプチェ ゆでえだまめ(さやつき)	わかめ、シャウエッセン/ とりにく	こめ/はるさめ、あぶら、 ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、 もやし/ピーマン、 しょうが/えだまめ	
14	火	むぎごはん ポークハヤシ バレンタインコロッケ だいこんのイタリアンサラダ チョコプリン バレンタインデー	野菜 ジュース ぶたにく/ぎよにく/ハム	こめ、むぎ/あぶら、パンこ/ ドレッシング/チョコプリン	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、 グリーンピース/だいこん、 コーン	
15	水	ごはん よしのじる ぎゅうにくのあまからいため いかときゅうりのすのもの	あぶらあげ、とうふ/ ぎゅうにく/いか、わかめ	こめ/かたくりこ、 あぶら/さとう	にんじん、ほうれんそう、 えのき、しいたけ/ たまねぎ/きゅうり	
16	木	げんりょう パイナップル ビーフンいため ちゅうかふうコールスロー かたぬきレアチーズ	ぶたにく/ツナ、ひじき/ かたぬきレアチーズ	コッペパン/ビーフン、 あぶら、ごまあぶら/ さとう	パイナップル/たまねぎ、 にんじん、もやし、 しいたけ、こまつな、 しょうが/キャベツ	
17	金	ごはん いわつねぎのみそしる とりにくのごますかけ なのはなとみずなのおひたし しよくいく 食育の日	とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、みそ/とりにく/ かつおぶし	こめ/あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、ごま、さとう	いわつねぎ、にんじん/ なのはな、みずな	
20	月	ハートフル弁当の日				
21	火	ごはん さわにわん ぶりのさいきょうづけ しゅんぎくとだいこんのひじきあえ	ぶたにく/ぶり、みそ/ しそひじき	こめ/さとう	にんじん、ごぼう、しめじ、 しいたけ、いんげん/ しゅんぎく、だいこん	
22	水	キャロット ピラフ やさいスープ バーベキューチキン ブロッコリーとカリフラワーのマリネ	ベーコン/とりにく/ツナ	こめ/あぶら、さとう/ オリーブオイル	にんじん、コーン、 パプリカ/キャベツ、 たまねぎ、えだまめ/ ブロッコリー、カリフラワー	
24	金	むぎごはん カレーライス かぼちゃフライ だいずサラダ	ぎゅうにく/ ぶたにく/ だいず	こめ、むぎ/じゃがいも/ あぶら、パンこ/マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/かぼちゃ/ キャベツ、コーン	
27	月	ごはん ★トマトとあぶらあげのみそしる ハンバーグのてりやきソースかけ きゅうりとこんぶのあさづけ	あぶらあげ、みそ/ ぶたにく、とりにく/ しおこんぶ	こめ/さとう、かたくりこ	トマト、ほうれんそう、 えのき、たまねぎ/ きゅうり、にんじん	
28	火	ごはん ちゅうかどんぶり チンゲンサイとはるさめのすのもの デコポン	ぶたにく、いか、えび/ ぎよにく/ハム	こめ/あぶら、かたくりこ/ はるさめ、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ/ チンゲンサイ/デコポン	

おい だいじん トマトが美味しく大变身!

2月の新メニューは3品。いずれもトマトを使っています。これは市内の中学校に通う皆さんを対象にした「第8回 おのっこ産 クッキング コンテスト」で選ばれたレシピなんです。

さらにこの3品を取り入れて、小野中学校・河合中学校・旭丘中学校の7・8年生が給食の献立づくりに挑戦しました！詳しくは給食だよりをチェックしてくださいね。

2月3日は節分

節分とは「季節の分かれ目」のこと。邪気が入りやすいとされるため、玄関に焼いたイワシの頭を柵の枝に刺したものを飾り、豆まきをして鬼を追い払います。ちなみに鬼は焼いたイワシのニオイが苦手なんだとか。給食ではイワシと節分豆を出していますよ。残さず食べて邪気を追い払いましょ！

今月使用する小野市産の食材

いちじく キャベツ だいこん

2月のおもな旬の食材

はくさい しゅんぎく
なのはな デコポン

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	650	812
たんぱく質 g	24.7	30.0

★は新メニュー、♡はよくかんで食べてほしいメニューです。