



# 2がつこんだて



給食費 口座振替日 2月13日(火)

再振替日 2月27日(火)

※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	木	げんりょうアップルパン スパゲティナポリタン ほうれんそうとコーンのマリネ アセロラゼリー	ベーコン、ツナ	コッペパン、スパゲティ、 あぶら、さとう、 オリーブオイル、 アセロラゼリー	りんご、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、 ほうれんそう、コーン	
2	金	ごはん こうやどうふのもの いわしのしょうがに いかときゅうりのすのもの せつぶんまめ(小・中・支援のみ) とうにゅうプリンタルト(幼のみ)	とうやどうふ、さつまあげ、 がんもどき、いか、わかめ、 いわしのしょうがに、 せつぶんまめ	こめ、さとう、 とうにゅうプリンタルト	だいこん、にんじん、 さやいんげん、 きゅうり	
5	月	ごはん えのみそしる とうふナゲット(2こ) きりぼしだいこんサラダ	あつあげ、みそ、 とうふナゲット、ツナ	こめ、あぶら、ごまあぶら、 さとう	えのみ、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、 だいこん、きゅうり	
6	火	ごはん たぬきじる ★にしんのてりやきたれかけ はくさいのおひたし	のむヨーグルト さつまあげ、にしん、 かつおぶし	こめ、あぶら、かたくりこ、 さとう	こんにやく、にんじん、 たまねぎ、しろねぎ、 しょうが、はくさい	
7	水	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ(小:2こ、中:3こ) こまつなともやしのナムル	とうふ、ぶたにく、みそ、 ぎょうざ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 ごま	しょうが、たまねぎ、 にんじん、しろねぎ、 こまつな、もやし	
8	木	げんりょうコッペパン やきそば ごぼうとおまめのサラダ	ぶたにく、いか、 さつまあげ、こながつお、 だいた	コッペパン、やきそばめん、 あぶら、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、ごぼう、 きゅうり	
9	金	ごはん しめじのみそしる ぶたにくのあまからいため ほうれんそうのごまあえ	とうふ、あぶらあげ、みそ、 わかめ、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、ごま	しめじ、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう	
13	火	ごはん キムチスープ とりにくのピビンバ ゆでえだまめ	やさしいジュース ぶたにく、わかめ、みそ、 とりにく	こめ、はるさめ、ごまあぶら、 さとう、ごま、あぶら	はくさいキムチ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、コーン、 にんにく、えだまめ	
14	水	むぎごはん ハヤシライス パレンタインハートハンバーグ だいこんのイタリアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにく、ハンバーグ、 ぎよにくハム	こめ、むぎ、あぶら、 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、だいこん、 グリーンピース、えだまめ	
15	木	コッペパン マカロニスープ チリコンカン れんこんとにんじんのサラダ	ぶたにく、ぎゅうにく、 だいた	コッペパン、マカロニ、 あぶら、さとう、 マヨネーズ、ごま	にんじん、たまねぎ、 しめじ、パセリ、トマト、 パジル、にんにく、 れんこん、コーン	
16	金	ごはん やさしいスープ ポテトコロッケ ブロッコリーのマリネ あじつけのり	とりにく、のり	こめ、あぶら、コロッケ、 さとう、オリーブオイル	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、えだまめ、 ブロッコリー、コーン	
19	月	キャロットピラフ ★ぶちぶちブロッコリースープ キャベツとりつくね ごぼうサラダ	つくね	こめ、こだいまい、 マヨネーズ、ごま、 じゃがいも	にんじん、たまねぎ、 トマト、コーン、 ごぼう、きゅうり、 ブロッコリー	
20	火	ハートフル弁当の日				
21	水	ごはん きのこのちゅうかスープ はるまき チンゲンサイともやしのナムル	とうふ、わかめ、はるまき	こめ、あぶら、ごまあぶら、 ごま	えのみ、しめじ、 にんじん、チンゲンサイ、 もやし	
22	木	げんりょうパン クリームシチュー コーンたっぷりコロッケ ポパイサラダ	とりにく	コッペパン、マカロニ、 あぶら、コロッケ、 マヨネーズ	パイナップル、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 ほうれんそう、えだまめ	
26	月	ごはん ビーフンスープ キムタクいため ちゅうかふうコールスロー	ぶたにく、ツナ、ひじき	こめ、ビーフン、あぶら、 ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 こまつな、しいたけ、 はくさいキムチ、だいこん、 しろねぎ、キャベツ	
27	火	ゆかりごはん だいこんのみそしる とりにくのごますかけ ほうれんそうのおかかあえ	のむヨーグルト とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、みそ、とりにく、 かつおぶし	こめ、かたくりこ、こむぎこ、 あぶら、ごま、さとう	しそ、にんじん、 だいこん、しろねぎ、 ほうれんそう	
28	水	むぎごはん ポークカレー こまつなとうふよせ ささみとコーンのサラダ デコポン	ぶたにく、とうふよせ、 だっしふんにゅう、 ささみ	こめ、むぎ、あぶら、 マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、グリーンピース、 にんじん、コーン、 きゅうり、デコポン	
29	木	こくとうパン はくさいのスープ とりにくのマーマレードやき ブロッコリーとだいたのマリネ	にくだんご、とりにく、 だいた、ツナ	コッペパン、こくとう、 あぶら、マーマレード、 さとう、オリーブオイル	はくさい、にんじん、 たまねぎ、ブロッコリー	

## 2月3日は節分

節分は年に四回ある季節の分かれ目のうち、冬から春に変わる“立春”の前日のことを指します。

季節の分かれ目には邪気(悪いもの=鬼)が入りやすくとされ、追ひ払うために豆をまくそうです。他にも焼いたイワシの頭をヒラギの枝に刺したものを玄関に飾ったりします。



そんな節分にちなんで、2日(金)の給食にはイワシと節分豆が登場します。しっかり食べて邪気を追い払いましょう!

## おのっこ産クッキングコンテスト

今年度開催された「第9回

おのっこ産クッキングコンテスト」では、ブロッコリーを使った朝食をテーマに、皆さんがたくさんレシピを考えてくれました。その中から選ばれた小野南中学校8-3長池陽花さんのスープが給食に登場します。

給食だよりには作り方を載せていますよ。ぜひおうちで作ってみてくださいね!

今月使用する小野市産の食材

だいこん キャベツ

2月のおもな旬の食材

にしん ごぼう  
れんこん 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	623	782
たんぱく質 g	23.7	28.9