

2がつこんだて



給食費 口座振替日：2月13日（金）

再振替日：2月27日（金）

※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）
2	月	キャロットピラフ	ポトフ ミニあげパン（きなこ）【新メニューNO.1】 ブロッコリーとだいすのしおこうじあえ	のむヨーグルト	ワインナー、だいす
3	火	ごはん	こうやどうふのにもの いわしのしょうがに こまつなごママヨあえ せつぶんまめ（小・中・支援のみ） とうにゅうプリン（幼のみ）	牛乳	こうやどうふ、ちくわ、 いわしのしょうがに、 せつぶんまめ、がんも
4	水	げんりょうわかめごはん	やきうどん ちぐさあえ もちクリームアイス【デザートNO.2】	牛乳	ぶたにく、いか、さつまあげ、 こながつお、あぶらあげ
5	木	げんりょうコッペパン	フルーツしらたま【大おかげNO.1】 ハンバーグのてりやきソースかけ うみとはたけのサラダ	やさいジュース	ハンバーグ、ツナ、ひじき
6	金	ごはん	ちくせんに あげたこやき（2c）【新メニューNO.2】 もやしのごまあえ	牛乳	とりにく、ちくわ、あつあげ、 ささみ
9	月	ごはん	カレー【大おかげNO.3】 ささみポテトカツ ブロッコリーのマリネ いよかんゼリー	のむヨーグルト	ぶたにく、ささみカツ、ツナ
10	火	ごはん	とうふチゲスープ あじのこうみやき チングンサイとちくわのちゅうかあえ	牛乳	ぶたにく、とうふ、みそ、 あじ、ちくわ
12	木	げんりょうこくとうパン	やさいスープ キャベツときのこのスパゲティ だいこんのイタリアンサラダ	牛乳	ウインナー、ぶたにく、ツナ
13	金	げんりょうコーンピラフ	ミネストローネ ハートのコロッケ ブロッコリーとだいすのサラダ チョコクレープ【デザートNO.3】	牛乳	とりにく、だいす
16	月	ごはん	ポークハヤシ チキンナゲット（2c） はくさいのゆずドレッシングあえ	牛乳	ぶたにく、ささみ、 チキンナゲット
17	火	ごはん	マーボーどうふ【大おかげNO.2】 あげしゅーマイ（幼・小-2c、中-3c） つぼづけあえ	牛乳	とうふ、ぶたにく、みそ、 しゅーマイ
18	水	ごはん	ぶたどん あつやきたまご ほうれんそうのごママヨあえ	牛乳	ぶたにく、あつやきたまご、 ワインナー
19	木	コッペパン	かぼちゃシチュー ポークスティックワインナー トマトケチャップ キャベツとにんじんのサラダ ホットドッグにしてね！	牛乳	にゅうせいいいんりょう
20	金	ハートフル弁当の日			
24	火	ごはん	じゃがいものみそしる とりにくのレモンあえ きりばしだいこんのわふうサラダ	牛乳	あぶらあげ、わかめ、 みそ、とりにく
25	水	ごはん	よしのじる やさいコロッケ ひじきとごぼうのいたために	牛乳	とりにく、とうふ、 さつまあげ、ひじき
26	木	★ピタパン	コンソメスープ ★キャベツイヤのぐ キャベツイヤのサラダ スライスチーズ ピタパンの中に真とサラダとチーズを入れてね♪	牛乳	ピタパン、ぶたにく、 スライスチーズ
27	金	ごはん	ひめじおでん ほうれんそともやしのあますあえ やきプリンタルト【デザートNO.1】	牛乳	ぎゅうにく、あつあげ、 ちくわ、ささみ

★は新メニュー、歯はよくかんで食べてほしいメニューです。

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柊の枝に刺したもの

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だそうです。イワシを食べて、体の中の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11回おのっこ産クッキングコンテスト」では、キャベツを使った朝食レシピをテーマに、たくさんのレシピの応募がありました。そのなかから選ばれた小野南中学校8年2組松尾悠生

さんの献立が26日（木）の給食に登場します。

給食では、トルティヤの代わりにピタパンが出ます。半分に割って、ポケットの中に具を入れて食べましょう。給食だよりには作り方を載せていますので、作ってみてくださいね！

今月使用する小野市産の食材



キャベツ

2月のおもな旬の食材



だいこん



いわし



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	617	766
たんぱくしつ g	23.0	27.7