



2がつこんだて



給食費 口座振替日 2月14日(月)
再振替日 2月28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)	おもにからだのちょうしを ととのえる(みどり)
1	火	ごはん 	ちゅうかどんぶり はるさめのすのもの みかんタルト 	ぶたにく、いか、えび	こめ/あぶら、かたくりこ/ はるさめ、ごまあぶら、 さとう/みかんタルト	たまねぎ、にんじん、 はくさい、しいたけ/ きゅうり
2	水	ごはん 	ワントンスープ ビビンバ つぼづけあえ	わかめ、ぶたにく/ ぎゅうにく	こめ/こむぎこ/あぶら、 さとう、ごまあぶら/ごま	たまねぎ、にんじん、 しめじ/こまつな、 にんにく/きゅうり、 だいこん
3	木	ごはん 	いわしのつみれじる さんしょくどんぶり せつぶんまめ 	いわし、あつあげ、みそ/ ツナ、たまご/せつぶんまめ	こめ/さとう	にんじん、だいこん、 ごぼう、しろねぎ、 しょうが/グリーンピース
4	金	むぎごはん 	ハヤシライス コーンたっぷりコロッケ ポパイサラダ	ぎゅうにく	こめ、むぎ/あぶら、 パンこ/マヨネーズ	たまねぎ、マッシュルーム、 にんじん、グリーンピース/ コーン/ほうれんそう、 えだまめ
7	月	ごはん 	もずくスープ あげどりのたまねぎソースかけ ひじきとだいこんのちゅうかあえ	もずく、ぶたにく/ とりにく/ひじき	こめ/あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、さとう/ ごまあぶら	にんじん、コーン/ たまねぎ、にんにく/ だいこん、きゅうり
8	火	ごはん 	きのこじる ぶりのさいきょうづけ ★キャベツのとりそばろに	とうふ、かまぼこ/ ぶり、みそ/とりにく	こめ/かたくりこ、 さとう/あぶら	えのき、にんじん、 しめじ、しろねぎ/ キャベツ、しょうが
9	水	ごはん 	ぶたにくのすきやきうどん はくさいとみずなのおひたし りんご	ぶたにく/かつおぶし	こめ/うどん、さとう	たまねぎ、しろねぎ、 こんにゃく/はくさい、 みずな、にんじん/りんご
10	木	パインパン 	コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーとだいのサラダ	たら/ベーコン/だいず	コッペパン/じゃがいも、 オリーブオイル/ マヨネーズ	パイナップル/にんじん、 ほうれんそう/パセリ、 たまねぎ/ブロッコリー
14	月	むぎごはん 	カレーライス バレンタイン♥ハンバーグ ツナとコーンのサラダ チョコプリン	ぶたにく/とりにく/ツナ	こめ、むぎ/じゃがいも、 あぶら/さとう/チョコプリン	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース/きゅうり、 コーン
15	火	ごはん 	たぬきじる ★モウカザメのみそフライ キャベツのしじみあえ	さつまあげ/モウカザメ、 みそ/とりにく、しじみ	こめ/かたくりこ/ あぶら、パンこ	にんじん、たまねぎ、 こんにゃく、しろねぎ、 しょうが/キャベツ
16	水	ごはん 	しゅんぎくのみそしる やさいとうふナゲット(2こ) やきぶた	とうふ、あぶらあげ、 ちくわ、みそ/たら、 とうにゅう/ぶたにく	こめ/あぶら、こむぎこ/ さとう	しゅんぎく、にんじん、 だいこん/たまねぎ、 えだまめ/しょうが
17	木	コッペパン 	ポークビーンズ ボイルシャウエッセン(2ほん) なのはなのマリネ マーマレード	ぶたにく、だいず/ シャウエッセン/ ツナ	コッペパン/じゃがいも、 あぶら/オリーブオイル、 さとう/マーマレード	たまねぎ、にんじん、 トマト、パセリ/ なのはな、コーン
18	金	ハートフル弁当の日				
21	月	ごはん 	マーボーどうふ おのっこキャベツあげきょうざ (小-2こ、中-3こ) こまつなともやしのナムル	ぶたにく、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、にんにく、にら、 しいたけ/こまつな、もやし
22	火	ごはん 	すましじる ぎゅうにくとごぼうのしぐれに だいこんのうめあえ	とうふ、あぶらあげ、 かまぼこ/ぎゅうにく/ とりにく	こめ/あぶら、さとう	にんじん、しろねぎ/ ごぼう、こんにゃく、 しょうが/だいこん、うめ
24	木	げんりょう こくとう パン 	ビーフンいため ちゅうかふうコールスロー デコポン	ぶたにく/ツナ、 ひじき	コッペパン、こくとう/ ビーフン、あぶら、 ごまあぶら/さとう	たまねぎ、にんじん、 しろねぎ、しいたけ、 しょうが、もやし/ キャベツ/デコポン
25	金	ごはん 	こうやどうふのにもの さばのみそに ほうれんそうのきのこあえ	こうやどうふ、ちくわ、 がんもどき/さば、みそ	こめ/さとう/ごま	だいこん、にんじん、 えだまめ/ほうれんそう、 えのき
28	月	キャロット ピラフ 	やさいスープ タンドリーチキン えだまめサラダ	のお ヨー グル ト	ベーコン/とりにく/ツナ	にんじん、コーン/ ブロッコリー、たまねぎ、 はくさい/にんにく/ えだまめ、キャベツ

★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

2月3日は節分

節分は年に四度ある季節
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。

季節の変わり目には邪気
(悪いもの=鬼)が入ってき
やすいとされ、追い払うため
に豆をまくんだそう。他にも
焼いたイワシの頭をヒイラ
ギの枝に刺し
たものを玄関
に飾ったりします。



そんな節分の日、給食は
いわしのつみれ汁に節分豆
というメニュー。しっかり食
べて体の中から邪気を払
い、福を取り込みましょう。

サメって食べられるの？

15日(火)に登場する「モ
ウカザメ」。あまり食べるイ
メージは無いかもしれませ
んが、実は東北地方ではおな
じみの食材。ニオイも少な
く、鶏肉のようなしっとりし
た食感が美味しいんですよ。
給食では味噌で味つけし
た後、衣をつけてカリッと
揚げました。初めて食べる人
も多いと思いますが、まず
一口挑戦してくださいね。

今月使用する小野市産の食材

にんじん キャベツ

2月のおも旬の食材

ぶり 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	654	821
たんぱく質 g	25.6	31.3