

なかよく楽しく食事をしよう

2月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどい	き	ひとこと
	一年で一番寒いともいわれる2月。手洗いやうがい、感染症から身を守りましょう。				2月3日は節分	19日	ごはん 牛乳 チキン南蛮 かつおあえ 切り干し大根のスープ	宮崎県の郷土料理 きゅうにゅう とりにく パーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ きりぼしだいこん にんにく	こめ こめこ あぶら さとう ノンエッグ タルタルソース	もっと食べよう まめ
1月	菜めし 牛乳 ころころおでん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわ うずらたまご チキンハム	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前の日だけをいうようになります。2日の給食では、節分献立として「セルフ恵方巻き」や「福豆」などを出します。健康や幸福を願っていただきますよう。	20日	ごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 白菜の土佐酢あえ 五目豆	ぎゅうにゅう からぶとししゃも かつおぶし だいす とりにく こんぶ	はくさい ごまつな にんじん ごぼう こんにゃく ししだけ さやいんげん	こめ ごま さとう あぶら	豆は栄養豊富で食物せんいも多く、生活習慣病の予防によいといわれています。水煮や蒸し煮、レトルトなど手軽に使えるものも多いので、食事に取り入れていきましょう。
2日	セルフ恵方巻き (すめし・ウィンナー・ツナマヨあえ) いわしのつみれ汁 福豆 牛乳	ぎゅうにゅう のり ウィンナー ツナ いわしつみれ あぶらあげ みそ だいす	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい しろねぎ	こめ ノンエッグマヨ		21日	ポークハヤシライス 牛乳 くきわかめサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう こめこ ごまあぶら ごま	
5日	ピピン丼 牛乳 わかめサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム わかめ かえりいりこ	にんじん もやし たけのこ ら キムチ にんにく しょうが キャベツ だいこん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま		22日	さけわかごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 梅かつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう	
6日	ごはん 牛乳 プリのてりやき いそかあえ みそ汁	ぎゅうにゅう プリのり とうふ わかめ みそ	はくさい ごまつな にんじん だいこん	こめ さつまいも		26日	ごはん 牛乳 厚揚げのたまごとし 和風サラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご わかめ ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり きよみオレンジ	こめ さとも あぶら さとう ごま	
7日	ごはん 牛乳 ポークビーンズ チーズサラダ りんご	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトみすに キャベツ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ じゃがいも あぶら さとう		27日	ひじきごはん 牛乳 もやしナムル 肉だんごスープ	ぎゅうにゅう ひじき だいす ちくわ にくだんご	にんじん もやし ほうれんそう コーン たまねぎ はくさい えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	今月使う予定の 地場産物 ○こめ ○しいたけ ○ほうれんそう ○はくさい ○だいこん ○さつまいも ○しろねぎ など
8日	もち麦ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ ごま酢あえ 肉豆腐	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく とうふ	もやし ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ はくさい ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	こめ もちむぎ こめこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ホタテ 無償提供	28日	ごはん 牛乳 さけのチーズ焼き ジャーマンポテト もずくスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ パーコン もずく とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ	こめ じゃがいも オリブゆ	
9日	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き のりごまポテト 根菜ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん だいこん れんこん パセリ	こめ でんぶん じゃがいも ごま	この度、北海道森町が実施する学校給食へのホタテ無償提供事業により、ホタテを給食で提供することになりました。吉舎調理場へは26キロ（ひとり約3粒）のホタテが届きます。16日（金）にシチューにして提供予定です。北海道のホタテをしっかりと味わいましょう。	29日	ごはん 牛乳 ガーリックチキン れんこんサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム わかめ みそ	にんにく れんこん キャベツ きゅうり だいこん にんじん	こめ ノンエッグマヨ ゆ	
13日	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ かきたま汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ こめこ あぶら でんぶん とうにゅうプリン		節分と行事食 節分には、一年の無事や幸福を祈る行事食が伝わっています。どれも一年の無事や幸せを願ったものです。大切にしたいですね。					
14日	ごはん 牛乳 ほきの香味ソースかけ おかかあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ほき かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	にんにく しょうが しろねぎ はくさい ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	こめ ごまあぶら さとう さつまいも		イワシ イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。	大豆 いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。	恵方巻き 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年のは東北東)を向いて食べるというものは、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。			
15日	キムたくごはん 牛乳 ごぼうのごまマヨサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム わかめ とうふ	たくあん キムチ しろねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん だいこん えのきたけ	こめ ごまあぶら ごま ノンエッグマヨ		そば としこ年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。	こんにゃく からだなか体の中にとまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。				
16日	ごはん 牛乳 ホタテのクリームシチュー ツナまめサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ホタテ パーコン 調理用きゅうにゅう わかめ ツナ だいす	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり きよみオレンジ	こめ あぶら こめこ さとう							

