



2月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★20日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	さいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちやしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(木)	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそ	ラーメン ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(小麦) みそ(大豆、卵)	665 20.2	アセロラは、西インド諸島、南アメリカ北部から中央アメリカが原産地だとされています。
	キャラメルポテト		さつまいも 油 砂糖 バター でんぷん		バター		
	アセロラゼリー			アセロラ			
2日(金)	タコライス	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆	ごはん 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ		673 24.6	今日の給食では、豆乳プリンタルトが出ています。一定早い断分をお楽しみください。
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま	ほうれん草 もやし キャベツ 人参			
	とうにゅうプリンタルト	豆乳	米粉 でんぷん 油 砂糖				
5日(月)	ごはん		ごはん			676 27.3	トックは、韓国の食材で、白米のおもちのようなものです。スープに入れても煮崩れしないのが特徴です。
	トックのちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ	トック ごま油	木耳 白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ			
	ミートボールのあますあんかけ	豚ひき肉 鶏ひき肉	油 砂糖	玉ねぎ しょうが にんにく			
	人参ナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
6日(火)	テーブルロールパン		ロールパン		パン(乳、卵、小麦)	539 24.7	今日の給食に出ているメンチカツは、豚、鶏、小巻不使用のものになっています。
	イタリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ 大豆 卵 粉チーズ	パン粉	人参 コーン いんげん 玉ねぎ キャベツ パセリ	卵 パン粉 粉チーズ		
	国産キャベツメンチカツ	鶏ひき肉 豚ひき肉	米粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ			
7日(水)	ごはん		ごはん			616 28.8	ごぼうには、多くの食物繊維が含まれているため、体の中をきれいにしてくれる力があります。
	とんじる	豚肉 豆腐 昆布 かつお節 みそ	じゃがいも	ごぼう 大根 人参 つきこんにやく 長ねぎ しょうが			
	てりやきチキン	鶏肉	砂糖 でんぷん				
	きんぴらごぼう		砂糖 油	ごぼう 人参			
8日(木)	ちらしスパゲティ	鶏肉 ちくわ 卵 のり	スパゲティ 砂糖 油	ごぼう 人参 しょうが グリーンピース	スパゲティ 卵 ちくわ	632 28.1	スパゲティは、パスタの一種で、断面が円形で、紐のように細長いものを言います。
	グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ ブロッコリー きゅうり			
	ピーチゼリー			桃			
9日(金)	ポークカレーライス	豚肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)	756 20.4	給食で人気のカレーは、三種のルウを使っています。
	フルーツしらたま		砂糖 白玉もち	桃 バイン みかん レモン			
	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが			
13日(火)	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)	513 19.4	2月14日はバレンタインです。そのため、今日の給食では、チョコ味のクレープを出しています。一定早いバレンタインを給食室からお届けします。
	ワンタンスープ	豚肉 豚骨	ワンタン	人参 玉ねぎ 白菜 木耳 椎茸 しょうが にんにく	ワンタン		
	えびかつ	えび 魚肉すり身	パン粉(小麦粉) でんぷん 砂糖 油	玉ねぎ	えび 魚肉すり身 パン粉(小麦粉)		
	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
14日(水)	フレンズクレープチョコ	豆乳 大豆粉	砂糖 米粉 ココア			579 22.2	サンマには、サエラやサイレンボウ、サヨリ、カド、サイライワシなど地方によって色々な名前があります。
	わかめごはん	わかめ	ごはん				
	とうふのみそしる	豆腐 みそ 昆布 かつお節		えのき 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草			
15日(木)	さんまのみぞれに	さんま	砂糖 でんぷん	大根 しょうが	さんま	599 25.6	きつねうどんにのせる油揚げは、給食室で揚げたてです。
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	ごま油 砂糖 ごま	切干大根 人参 きゅうり			
	きつねうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん 砂糖	ほうれん草 人参 椎茸 長ねぎ	うどん		
15日(木)	やきぐりコロッケ		じゃがいも くり さつまいも 油 パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖		パン粉(小麦粉) 小麦粉	521 19.6	ぶどうは、枝に強い果実から落し、ていくため、食べるときは下からの上に向かって食べるとおいしく食べられます。
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト		

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	さいろの食品 はたらくちから になる	みどりの食品 からだのちやしを ととのえる	アレルギー 表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
16日(金)	ぎゅうどん	牛肉	ごはん 砂糖 油	人参 玉ねぎ 竹の子 つきこんにやく しめじ しょうが		526 17.0	バナナの産地を見ると、約90%がフィリピン産のバナナが輸入されています。
	はくさいのからししょうゆあえ			白菜 人参	からし		
	バナナ			バナナ			
19日(月)	ごはん		ごはん			543 17.5	はるさめは、英語でスプリングロールと言います。給食では、ひじきをプラスして食感を補います。
	はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	人参 白菜 木耳 長ねぎ しょうが にんにく			
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	油 ごま油 砂糖 春巻きの皮 でんぷん	椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮 (小麦)		
	だいこんサラダ		ごま ごま油 砂糖	大根 人参			
★20日(火)	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)	427 27.3	バインミーとは、ベトナムでよく食べられるサンドイッチです。今日の給食では、パンに鶏肉と具を挟んで食べてください。
	フォー	豚肉 豚骨	クイティオ	玉ねぎ 人参 竹の子 長ねぎ レモン	オイスターソース		
	とりにくのしょうがやき	鶏肉		しょうが			
	バインミーのぐ		砂糖	大根 人参 きゅうり			
21日(水)	ごはん		ごはん			598 34.4	今日の給食で使われているホタテは森町から無償提供されたものです。そのホタテを青森県の郷土料理である貝焼きみそにしました。
	けんちんじる	豆腐 かつお節 昆布		つきこんにやく 大根 人参 長ねぎ ほうれん草 ごぼう 椎茸			
	ホタテかいばしらフライ	ほたて 大豆粉	パン粉(小麦粉) 小麦粉 油		ほたて 小麦粉 パン粉(小麦粉)		
22日(木)	ホタテかいかやきみそ	ほたて 卵 みそ 豆腐 かつお節 昆布		長ねぎ	ほたて 卵	536 21.1	今日の給食では、ナタデココが出ています。ナタデココは、きちんとよくかんで食べるようにしましょう。
	やきそば	豚肉	焼きそば麺 油	もやし きゃべつ 玉ねぎ 人参 青のり	焼きそば麺 (小麦)		
	かぼちゃコロッケ		パン粉(乳、小麦) 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉(乳、小麦) 小麦粉		
26日(月)	ごはん		ごはん			642 23.9	春雨の由来は、製造工程で小さな穴から流れ落ちる様子がしとしとふる春の雨を思わせることから呼ばれるようになったそうです。
	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ	春雨 砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく			
	あんかけオムレツ	卵 乳 脱脂粉乳	油 でんぷん 砂糖		卵 乳 脱脂粉乳		
27日(火)	はくさいのごまサラダ		ごま ごま油	白菜 人参 キャベツ		496 19.5	ベーコンとは、豚のバラ肉を塩漬し、スモークしたものをベーコンと言います。
	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)		
	とうにゅうスープ	ベーコン 鶏ガラ 豆乳	じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ			
28日(水)	カレーコロッケ	牛乳	じゃがいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 油	玉ねぎ 人参	牛乳 小麦粉 小麦粉	661 30.4	今日の給食では、さばをカレー味にしてみました。スパイスがきいていてごはんとの相性が抜群です。
	プロッコリーのわふうマヨあえ	かつお節	マヨネーズ	キャベツ プロッコリー			
	ごはん		ごはん				
	さつまじる	鶏肉 豆腐 みそ 昆布 かつお節	さつまいも	大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ つきこんにやく			
29日(木)	さばのカレーやき	さば	小麦粉		小麦粉 さば	521 19.6	ぶどうは、枝に強い果実から落し、ていくため、食べるときは下からの上に向かって食べるとおいしく食べられます。
	わふうサラダ		砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり 大根			
	しょうゆラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン 油	もやし 長ねぎ 木耳 竹の子	ラーメン(小麦)		
29日(木)	わかくさポテト		じゃがいも 油	青のり		521 19.6	ぶどうは、枝に強い果実から落し、ていくため、食べるときは下からの上に向かって食べるとおいしく食べられます。
	ぶどうゼリー			ぶどう			

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。