



2月の献立表



※牛乳は毎日つきます

★19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 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 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
3日(月)	ごはん		ごはん			551 21.7	ほうれん草の旬は、11月~2月ごろの冬が旬とされています。旬のほうれん草は、ビタミンCの含有量が3倍になるとも言われています。
	たまごちゅうかスープ	豚肉 鶏ガラ 卵	ごま油	えのき 玉ねぎ 人参 木耳 椎茸 しょうが にんにく	卵		
	ミニはるまき	ひじき 豚肉	油 春雨 砂糖 でんぷん 春巻きの皮	キャベツ 玉ねぎ 人参 長ねぎ しょうが	春巻きの皮(小麦粉) オイル(植物油)		
	ほうれんそうのナムル		ごま油 ごま	もやし ほうれん草			
4日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	567 19.7	さつまいもは、日本全国で栽培されていますが、日本の中で一番生産している県は鹿児島県だと言われています。
	ミネストローネ	ベーコン 鶏ガラ 大豆	マカロニ じゃがいも パター	人参 玉ねぎ コーン パジル にんにく トマト	マカロニ(小麦) パター(乳)		
	さつまいものコロッケ	乳 卵	さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 ごま油		乳 卵 パン粉 小麦粉		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ	ごぼう 人参 キャベツ			
5日(水)	ごはん		ごはん			538 22.4	切り干し大根は、大根を切って干したものです。栄養をあげることで、栄養が増えます。
	とりごぼうじる	鶏肉 かつお節 昆布		ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 椎茸			
	いわしのかんろに	いわし	砂糖 でんぷん		いわし		
6日(木)	きりぼしだいこんのもの		油 砂糖	切干大根 人参 椎茸		542 21.9	みそラーメンは、札幌の食文化として知られており、独特の味があります。野菜たっぷりでちぢれ麺が特徴です。
	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそだれ(小麦、卵、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) みそだれ(小麦、卵)		
	シーチキンサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ フロッコリー			
	サイダーゼリー		サイダー				
7日(金)	たけのこいりハヤシライス	豚肉 チーズ	ごはん 油 ルウ(小麦粉)	竹の子 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	チーズ(乳) ルウ(小麦粉)	700 20.9	伝統の竹の子入りのハヤシライスです。最後に入れるチーズが味の決め手です。
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 コーン			
	りんご			りんご	りんご		
10日(月)	ごはん		ごはん			626 22.0	もやしナムルは、大人気の副菜です。ゆでる際の塩加減がポイントです。家でも作ってみてください。
	マーボーはるさめ	豆腐 豚ひき肉 鶏レバー 鶏ガラ みそ 豆板醤	春雨 砂糖 でんぷん	竹の子 人参 長ねぎ しょうが にんにく			
	やきぎょうざ	鶏ひき肉 豚ひき肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	キャベツ 玉ねぎ いら	ぎょうざの皮(小麦)		
12日(水)	もやしナムル		ごま油 ごま	もやし 人参		541 23.3	豆腐は中国という国が発祥で、奈良時代に仏教とともに日本に伝えられました。
	いろいろごはん	かつお節 昆布	ごはん でんぷん 砂糖	青菜 コーン 人参 かぼちゃ ほうれん草 梅			
	とうふのみそしる	豆腐 みそ 昆布 かつお節		人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草			
	あつやきたまご	卵	砂糖 油		卵		
13日(木)	のりあえ	のり	砂糖	ほうれん草 もやし キャベツ		735 25.0	アセロラは、沖縄県や鹿児島県を中心に栽培されている熱帯気候の果物です。
	ごもくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	ほうれん草 竹の子 人参 ごぼう 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦)		
	バジルポテト		じゃがいも 油	バジル	バジル(小麦粉)		
	アセロラゼリー			アセロラ			
14日(金)	ピリからどん	豚肉 厚揚げ みそ 豆板醤	ごはん 砂糖 でんぷん 油	キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 木耳 にんにく しょうが		691 23.8	2月14日はバレンタインです。今日の給食では、ガトーショコラを出しています。
	ハートのハンバーグ	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆		玉ねぎ にんにく しょうが			
	おこめdeガトージョコラ	豆乳	砂糖 米粉 油 でんぷん ココアパウダー				

* 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。

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 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 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
17日(月)	ごはん		ごはん			653 28.5	ザンタレは、北海道の郷土料理である「ザンギ」に甘酸っぱい味をかけた料理です。釧路の鶏料理店で発祥といわれ、北海道の味として広く知られています。
	ガタタンスープ	豚肉 豚骨 鶏ガラ むきえび	砂糖 でんぷん	人参 白菜 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 竹の子	むきえび		
	ザンタレ	鶏肉	油 でんぷん 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ			
	はるさめサラダ	ハム	春雨 ごま	人参 キャベツ			
18日(火)	パンズパン		パンズパン		パン(乳、卵、小麦)	546 22.4	本州から北海道にコーラが伝わるとは3年のブランクがあり、その間にガラナ飲料が北海道民に広く定着しました。
	ミートボールスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ガラ	砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 しょうが にんにく			
	ほっけフライ	ほっけ	小麦粉 パン粉 砂糖		小麦粉 パン粉		
	キャベツとたまねぎのからしマヨあえ		マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ			
★19日(水)	ごはん		ごはん			598 19.6	いももちは、明治時代の開拓時代に、開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝されました。その調理の丁寧さから北海道全体に広がっていました。
	さんべいじる	鮭 かつお節 昆布	じゃがいも	大根 人参 ごぼう 長ねぎ つきこんにゃく	鮭		
	いももち		じゃがいも でんぷん 砂糖 油				
20日(木)	もやしのおえもの		砂糖 ごま油	ほうれん草 もやし 人参		728 31.7	スパゲティミートソースは、北海道釧路市の洋食屋さんで発祥しました。寒い冬でも最後まで熱い状態で楽しんで欲しいという思いで作られたとされています。
	スパゲティミートソース	豚ひき肉 大豆	スパゲティ 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト	スパゲティ(小麦) ミートソース(小麦)		
	とんかつ	豚肉	パン粉 でんぷん 油		パン粉(小麦粉)		
	フレンチサラダ		油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり			
21日(金)	ピーチゼリー			桃		754 22.4	カツゲンは、北海道の当地産品として知られており、北海道内のスーパーやコンビニなどで販売されています。
	スープカレー	鶏肉 大豆	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦、乳)	しめじ 玉ねぎ りんご 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)		
	キャベツのごまサラダ		ごま油 ごま	人参 白菜 キャベツ			
25日(火)	カツゲンゼリー	乳製品	砂糖 水あめ		乳成分	536 26.0	今月の世界の料理は、キューバです。フリカセテポーヨは、トマト味の鶏肉の煮込み料理です。
	チーズパン		チーズパン		パン(乳、卵、小麦) チーズ(乳)		
	フリカセテポーヨ	鶏肉 鶏ガラ	じゃがいも	人参 にんにく レモン 玉ねぎ トマト			
	ピカディーショ	豚ひき肉	オリーブ油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 トマト			
26日(水)	マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	人参 キャベツ	マカロニ(小麦)	587 26.9	白菜は、これから冬に旬を迎える野菜です。中華料理によく使われる野菜です。
	ごはん		ごはん				
	てつぶんたっぷりみそしる	ひじき 若布 豆腐 みそ 油揚げ かつお節 昆布		玉ねぎ ほうれん草			
	さけのチーズメンチカツ	鮭 チーズ	油 パン粉 砂糖	玉ねぎ	パン粉(小麦) チーズ(乳) さけ		
27日(木)	はくさいのおかかあえ	かつお節		人参 白菜 キャベツ		521 24.2	キャベツはキャベジンという栄養素を含んでいます。この栄養素は、胃腸の働きをよくする効果があります。
	あんかけやきそば	豚肉	焼きそば麺 でんぷん	人参 白菜 玉ねぎ 竹の子 椎茸 しょうが にんにく	焼きそば麺(小麦)		
	わふうサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根			
	ヨーグルト	ヨーグルト			ヨーグルト(乳)		
28日(金)	ビビンバ	豚ひき肉 大豆 卵 みそ 豆板醤	ごはん ごま油 砂糖	長ねぎ 椎茸 人参 ほうれん草 もやし	卵	692 25.3	ぶどうは、酸っぱい味から驚かすだけでなく、食べるときは皮からの上に向かって食べるとおいしく食べられます。
	だいこんのピリからサラダ		ごま油 ラー油	大根 人参			
	ぶどうゼリー			ぶどう			

