

2月 こんだて よてい

| 日・曜 | こんだてめい | 赤のしょくひん (ちやにくになる) | 緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる) | 黄のしょくひん (ねつやちからになる) | その他 調味料 | エネルギー タンパク質 |
|-------|---|---|---|--|--|------------------|
| 2日・月 | ぎゅうにゅう むぎごはん とりすきやき こまつなのからしあ | ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ かまぼこ、ふ はなかつお | にんじん こんにやく はくさい しろねぎ こまつな | むぎごはん さとう | しょうゆ さけ みりん ようからし | 613Kcal 23.9g |
| 3日・火 | ぎゅうにゅう ごはん、ふくまめ いわしのアングレース たまごスープ だいこんのあまづけ | ぎゅうにゅう いわし たまご ふくまめ | たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん しょうが | ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう ごまあぶら | さけ、コショウ トマトケチャップ ウスターソース しお、す ちゅうかあじ | 664Kcal 23.7g |
| 4日・水 | ぎゅうにゅう こがたパン ひじきいりスパゲティ ツナサラダ いちごゼリー | ぎゅうにゅう ひじき ベーコン シーチキン | ごぼう れんこん ホールコーン にんじん ニンニク、キャベツ | こがたパン スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ いちごゼリー | しお こしょう さけ とうがらし | 654Kcal 22.4g |
| 5日・木 | ぎゅうにゅう えびピラフ ウイナーとじゃがいものスープ いよかん | ぎゅうにゅう えび ベーコン ウイナー | たまねぎ にんじん (冷)グリーンピース はくさい、ブロッコリー いよかん | ごはん バター じゃがいも | しお こしょう コンソメ、ワイン しょうゆ ブイヨン | 615Kcal 22.2g |
| 6日・金 | ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとごぼうのつくね こんにやくとちくわのいりに だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりミンチ、 みそ たまご、ちくわ あぶらあげ、はなかつお | ごぼう、ショウガ たまねぎ だいこん、ねぎ しめじ、ピーマン こんにやく | ごはん かたくりこ パンこ さとう | さけ しょうゆ みりん だしじゃこ | 713Kcal 32.4g |
| 9日・月 | ぎゅうにゅう ごはん トンポーローふう わかめスープ きゅうりのびりからづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく カットわかめ | こまつな たまねぎ しろねぎ にんじん きゅうり | ごはん さとう かたくりこ いりごま ごまあぶら | さけ、しお しょうゆ す、しお トウバンジャン | 560Kcal 22.1g |
| 10日・火 | ぎゅうにゅう こぎつねずし ふのすましじる はくさいのこんぶあえ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ ふ、かまぼこ しおふきこんぶ | にんじん あおねぎ はくさい | ごはん さとう いりごま | しお しょうゆ こめず だしかつお だしこんぶ | 575Kcal 20.6g |
| 12日・木 | ぎゅうにゅう ごはん かにたま ニラいりスープ たたきごぼう | ぎゅうにゅう たまご かにみ とりにく | ほししいたけ あおねぎ ニラ、たまねぎ たけのこみずに にんじん、ゴボウ | ごはん さとう かたくりこ | しょうゆ さけ、す しお ちゅうかあじ | 592Kcal 22.8g |
| 13日・金 | ぎゅうにゅう ごはん、くきわかめのつくだに (セレクト)さかなまたはとりにくの おろしあえ キャベツのみそしる | ぎゅうにゅう さかな とりにく くきわかめ ぶたにく、みそ | だいこん キャベツ にんじん もやし あおねぎ | ごはん かたくりこ サラダあぶら いりごま | しょうゆ みりん だしじゃこ | 637Kcal 26.6g |
| 16日・月 | ぎゅうにゅう ごはん だいこんのそぼろに こまつなのかわりあえ | ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ちりめんじゃこ | だいこん こんにやく にんじん こまつな ホールコーン | ごはん さとう サラダあぶら いりごま | しょうゆ みりん | 555Kcal 18.0g |

きせつのかおり

ふくまめ、はくさい、ほうれんそう、いよかん、ねぎ、きくな



久御山町学校給食研究会

| 日・曜 | こんだてめい | 赤のしょくひん (ちやにくになる) | 緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる) | 黄のしょくひん (ねつやちからになる) | その他 調味料 | エネルギー タンパク質 |
|------------|--|---|---|--|--|------------------|
| 1 7 日・火 | ぎゅうにゅう チキンカレーライス まめまめサラダ かにくいりヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく だいず (冷) えだまめ ヨーグルト | たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース リンゴ、きゅうり | ごはん じゃがいも サラダあぶら | カレールウ、カレー ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ、しお リンゴ酢、こしょう | 683Kcal 21.3g |
| 1 8 日・水 | ぎゅうにゅう こがたパン ブータンふうすいとん いためビーフン | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく | たまねぎ にんじん カットトマト キャベツ にんにく | こがたパン こむぎこ しらたまこ サラダあぶら バター、ビーフン | ワイン、コンソメ しお、コショウ さんしょう とうがらし しょうゆ | 611Kcal 22.8g |
| 1 9 日・木 | ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが ねぎのサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム | たまねぎ にんじん こんにゃく あおねぎ ホールコーン | ごはん じゃがいも さとう マヨネーズ いりごま | しょうゆ さけ | 661Kcal 23.4g |
| 2 0 日・金 | ぎゅうにゅう ごはん チヂミ とうにゅういりみそしる はくさいときくなのあえもの | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ とうにゅう、みそ | にんじん ニラ、にんにく はくさい 、キナ だいこん あおねぎ | ごはん かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう | しょうゆ とうがらし だしかつお | 648Kcal 21.1g |
| 2 3 日・月 | ぎゅうにゅう ごはん やきとりふう はくさいなべ ほうれんそうのときあえ | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく はなかつお | はくさい にんじん ほししいたけ ほうれんそう | ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう | さけ、しお しょうゆ みりん、とうがらし だしかつお だしこんぶ | 728Kcal 29.6g |
| 2 4 日・火 | ぎゅうにゅう ごはん にこみうどん とりにくとこいものにも | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりミンチ たまご、みそ | にんじん たまねぎ ほししいたけ あおねぎ しょうが | ごはん (冷) うどん かたくりこ さとう | しょうゆ みりん さけ だしかつお | 711Kcal 27.3g |
| 2 5 日・水 | ぎゅうにゅう こめこパン ボルシチ フルーツのオレンジソースあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト | にんじん キャベツ、ニンニク たまねぎ リンゴ、カンジューズ ピーチ、パイン(缶) | こめこパン じゃがいも サラダあぶら さとう | トマトピューレ トマトケチャップ ブイヨン、ロリエ しお、コショウ | 577Kcal 25.1g |
| 2 6 日・木 | ぎゅうにゅう きぬがさどんぶり ひじきのサラダ | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ひじき | にんじん あおねぎ たまねぎ チンゲンサイ もやし | ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら | しょうゆ さけ、しお だしかつお みりん、す | 718Kcal 26.9g |
| 2 7 日・金 | ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき けんちんじる あぶらあげとあおなのにも | ぎゅうにゅう さわら しろみそ とうふ あぶらあげ | だいこん にんじん ごぼう、シイタケ あおねぎ こまつな | ごはん さとう | しょうゆ さけ、しお みりん だしかつお | 661Kcal 29.1g |

※2月3日(火)はせつぶんです。ふくまめといわしりょうりのメニューです。

※6日(金)の「だいこんのみそしる」のみそは、久御山のみそです。
 ※今月の地場産の野菜は、19日(木)「ねぎのサラダ」のあおねぎと、
 20日(金)「はくさいときくなのあえもの」のはくさいです。

※18日(水)は、ブータン料理ですいとんです。

※2月のおたんじょうびきゅうしょくは、25日(水)です。

