

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
3日・月	ぎゅうにゅう ごはん、ふくまめ いわしのかばやしきふ じゃがいものみそしる はくさいのすのもの	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ ふくまめ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ はくさい	ごはん、さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	しょうゆ みりん す だしじゃこ	671Kcal 26.2g
4日・火	ぎゅうにゅう こぎつねずし ふろふきだいこん ふのすましじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ しろみそ ふ	にんじん だいこん あおんぎ	ごはん さとう くろいりごま	しょうゆ しお こめず みりん だしかつお	607Kcal 21.6g
5日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン こんさいのクリームシチュー キャベツとコンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん ごぼう、ブロッコリー にんじん、ショウガ しろねぎ キャベツ、ホールコーン	ごはん さつまいも サラダあぶら バター こむぎこ	しお こしょう コンソメ す	606Kcal 20.3g
6日・木	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに とうふのすましじる こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ あおねぎ こまつな、キャベツ	ごはん さとう いりごま	しょうゆ さけ しお だしかつお	663Kcal 23.5g
7日・金	ぎゅうにゅう ごはん カレーキッシュ はるさめポリタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ウィンナー ぎゅうミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン (冷) グリンピース ピーマン、パセリ	ごはん マヨネーズ はるさめ サラダあぶら	しお、コショウ カレーこ、コンソメ トマトケチャップ しょうゆ ブイヨン	721Kcal 22.4g
10日・月	ぎゅうにゅう ごはん とりすきやき わかめともやしのもの	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ かまぼこ ふ、わかめ	にんじん こんにやく はくさい しろねぎ もやし	ごはん さとう	しょうゆ さけ みりん す、しお	585Kcal 23.3g
12日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ペンネのミートソース カリポリサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ニンニク、マッシュルーム たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	こがたパン ペンネ サラダあぶら さとう	ワイン、ロリエ、す トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース、デミグラスソース ロリエ、ナツメグ、コショウ、しお	574Kcal 23.3g
13日・木	ぎゅうにゅう ごはん はまちのてりやき スキージ ねぎのサラダ	ぎゅうにゅう はまち ぶたにく とうふ、みそ ハム	だいこん にんじん ごぼう、コンニャク シイタケ、ホールコーン あおねぎ(地場産)	ごはん サラダあぶら さつまいも マヨネーズ いりごま	しょうゆ みりん さけ だしじゃこ	731Kcal 30.5g
14日・金	ぎゅうにゅう ひじきごはん きのこのすましじる きんときまめのあま	ぎゅうにゅう ひじき、エダマメ とりにく あぶらあげ きんときまめ	にんじん しめじ えのきだけ ほししいたけ あおねぎ	ごはん さとう	しょうゆ さけ、しお だしかつお だしこんぶ	588Kcal 20.5g
17日・月	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい すみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか ちくわ しろみそ	はくさい たまねぎ、にんじん たけのこみず、もやし ほししいたけ、チンゲンサイ ショウガ、あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうゆ しお さけ、す みりん	548Kcal 23.7g

きせつのかおり

ふくまめ、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、きくな、りんご、ごぼう



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 8 日・火	ぎゅうにゅう ごはん (セレクト)サケのフライ チキンカツ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さけ、とりにく たまご あぶらあげ わかめ、みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	ごはん こむぎこ パンこ サラダあぶら マヨネーズ	トマトケチャップ [®] だしじゃこ	804Kcal 28.0g
1 9 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ラーメン ツナポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シーチキン	たまねぎ にんじん もやし あおねぎ きゅうり	こがたパン (冷)ちゅうかさそば じゃがいも マヨネーズ	しょうゆ しお コンソメ、コショウ す こなからし	544Kcal 23.9g
2 0 日・木	ぎゅうにゅう シーフードカレーライス こうはくあえ	ぎゅうにゅう ベーコン (冷)いか (冷)えび	たまねぎ にんじん りんご (冷)グリーンピース だいこん	ごはん じゃがいも さとう いりごま	カレーウ、しお カレーこ ウスタソース しょうゆ トマトケチャップ [®]	655Kcal 20.2g
2 1 日・金	ぎゅうにゅう ごはん しょうふうやき はくさいなべ あおなのあえもの	ぎゅうにゅう とりミンチ みそ ぶたにく	たまねぎ こまつな はくさい(地場産) にんじん ほししいたけ	ごはん パンこ さとう いりごま サラダあぶら	みりん しょうゆ さけ だしかつお だしこんぶ	654Kcal 29.4g
2 4 日・月	ぎゅうにゅう ごはん やさいのうまに ほうれんそうときゃべつをあえもの	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ	にんじん ごぼう、コンニャク ほししいたけ ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん す	591Kcal 22.9g
2 5 日・火	ぎゅうにゅう ごはん きつねうどん いかとこいものにも だいこんのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ やきかまぼこ (冷)いか しおふきこんぶ	にんじん あおねぎ だいこん	ごはん (冷)うどん さとう さといも	しょうゆ さけ みりん だしこんぶ だしかつお	581Kcal 23.8g
2 6 日・水	ぎゅうにゅう しょくパン、ジャム ポークシチュー マロニーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん、ニンニク (冷)グリーンピース ホールコーン きゅうり	しょくパン、ジャム じゃがいも こむぎこ バター、さとう サラダあぶら	ワイン、しお コショウ、ロリエ トマトケチャップ [®] トマトピューレ ウスタソース、す	670Kcal 24.0g
2 7 日・木	ぎゅうにゅう あぶたまどんぶり きくなのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご もみのり	こまつな にんじん しろねぎ きくな はくさい	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ さけ	707Kcal 27.0g
2 8 日・金	ぎゅうにゅう ごはん さわらのさいきょうやき ゆばのすましじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ゆば	ごぼう にんじん こんにやく えのきだけ あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ さけ、しお みりん だしこんぶ だしかつお	601Kcal 27.3g

※2月3日は節分です。給食も節分メニューです。

※今月の「地場産」は、13日(木)「ねぎのサラダ」のあおねぎと、
21日(金)「はくさいなべ」のはくさいです。

※13日(木)の「スキー汁」は新潟県の郷土料理のひとつです。

