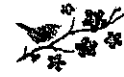




# 2月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

日 曜	献 立 名	材 料				エネルギーたんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613Kcal 24. 4g
	ごはん			ごはん		
	おおひら	とりにく、あぶらあげ こうやどうふ	れんこん、こんにやく にんじん、だいこん ほししいたけ、ごぼう	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
	もやしのごまあえ	ほしわかめ	もやし、にんじん	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、みりん	
2 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				663Kcal 28. 1g
	ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
	とりにくのトマトに	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに カットトマト(缶)	じゃがいも、サラダあぶら さとう	トマトケチャップ、ロリエ、コショウ こいくちしょうゆ、ブイヨン しお、コンソメ、あかワイン	
	ねぎのサラダ	ハム	あおねぎ(地場産) にんじん、ネーパツ	マヨネーズ しろいりごま	こいくちしょうゆ	
3 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642Kcal 24. 7g
	ごはん			ごはん		
	いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん	
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
4 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				580Kcal 24. 0g
	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ ひじき、(冷) えだまめ	にんじん	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、みりん うすくちしょうゆ、しお わふうだしのもと	
	かきたまじる	たまご	たまねぎ、あおねぎ	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん だしかつお	
	ふるふきだいこん	しろみそ	だいこん(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ、しお みりん、さけ	
7 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				545Kcal 22. 2g
	ごはん			ごはん		
	とりのてりやき	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
	もずくじる	(冷) もずく	えのきだけ あおねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、みりん しお、さけ、だしかつお	
8 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				675Kcal 27. 9g
	ごはん			ごはん		
	さばのしおやき	さば			しお	
	わかめのみそしる	あぶらあげ、みそ ほしわかめ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
9 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				503Kcal 19. 1g
	きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう サラダあぶら	しお	
	ポトフ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん ブロッコリー	オリーブオイル じゃがいも	しお、こしょう、コンソメ こいくちしょうゆ、ブイヨン	
	はくさいとツナのサラダ	シーチキン	はくさい、にんじん	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう	
10 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582Kcal 22. 4g
	こぎつねずし	あぶらあげ ちりめんじゃこ	にんじん	ごはん、さとう くろいりごま	こいくちしょうゆ、しお こめず	
	とうふのすましじる	とうふ	たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
14 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				562Kcal 19. 1g
	カレーピラフ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん ホールコーン	ごはん、サラダあぶら	コンソメ、ブイヨン、こしょう しお、カレーこ こいくちしょうゆ	
	コンソメスープ	とりにく	エリンギ、しめじ たまねぎ、キャベツ (乾) パセリ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイヨン コンソメ	
	にんじんしりしり	シーチキン	にんじん	サラダあぶら	さけ、しお、こしょう うすくちしょうゆ	

15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん				ごはん			
		じゃがいものそぼろに	とりミンチ	にんじん、こんにゃく(冷)さんどまめ	じゃがいも、サラダあぶらさとう	こいくちしょうゆ、みりん、わふうだし	567Kcal 20.6g		
	はくさいときくなのあえもの		はくさい、きくなにんじん	すりごま、さとう	こいくちしょうゆ				
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		バターパン				バターパン			
		グラタン	とりにく とろけるチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ、ホーソ マッシュルームみずに	マカロニ、こむぎこ バター、サラダあぶら	しお、こしょう コンソメ、ブイヨン	708Kcal 26.3g		
	ぶたにくとはくさいのスープ	ぶたにく	はくさい、だいこん にんじん		うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう ブイヨン、コンソメ				
17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん				ごはん			
		ブルコギ	ぎゅうにく	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ドマ、ほししいたけ	さとう、ごまあぶら サラダあぶら	こいくちしょうゆ コチュジャン ちゅうかあじ	601Kcal 23.5g		
		わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかあじ			
	はりはりづけ		きりぼしだいこん	さとう	こいくちしょうゆ、す みりん、しお				
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん				ごはん			
		ユーリンチ	とりにく	しろねぎ、しょうが	かたくりこ、サラダあぶら ごまあぶら、さとう	しお、こしょう、す こいくちしょうゆ	682Kcal 25.5g		
		サンラータン	とうふ	たまねぎ、にんじん えのきだけ、あおねぎ たけのこみずに	ごまあぶら かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお す、さけ、こしょう ちゅうかあじ			
	きゅうりとキャベツのちゅうかあえ		キャベツ、きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお す、トウバンジャン				
21	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん				ごはん			
		くるに	とりにく あぶらあげ	だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく	(冷)さといも、さとう	うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしこんぶ だしかつお	658Kcal 24.1g		
	こまつなとさつまあげのごまみそあえ	さつまあげ、しろみそ	こまつな、にんじん	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ、す				
22	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん				ごはん			
		さわらのさいぎょうやき	さわら、しろみそ		さとう	うすくちしょうゆ さけ、みりん	531Kcal 24.4g		
		みずなのすましじる		みずな、しめじ にんじん		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん だしこんぶ、だしかつお			
	はくさいのこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい、キャベツ		うすくちしょうゆ				
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら	カレー、カレー、チャツネ ウスターソース、トマケチップ こいくちしょうゆ、ブイヨン あかワイン	672Kcal 20.3g		
		コールスローサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	さとう、オリーブオイル	す、しお、こしょう			
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん				ごはん			
		ねぎやき	たまご ぶたにく	あおねぎ、キャベツ にんじん	こむぎこ、かたくりこ	しお、わふうだし おこのみやきソース	629Kcal 23.7g		
		もやしのみそじる	あぶらあげ くみやまみそ	もやし、たまねぎ にんじん		だしじやこ			
	だいこんのびりからあえ	はなかつお	だいこん こんにゃく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし、トウバンジャン				
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ゆかりごはん				ごはん			
		にこみうどん	ぶたにく、あぶらあげ みそ	たまねぎ、ごぼう にんじん、あおねぎ	(冷)うどん	ゆかり うすくちしょうゆ、しお だしかつお	568Kcal 21.4g		
	ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう にんじん、もやし	さとう	こいくちしょうゆ みりん				

★食材の仕入れ状況によって献立の内容が変わることがあります。

今月の地場産

- ・2日(水)「ねぎのサラダ」のあおねぎ
- ・4日(金)「ふるふきだいこん」のだいこん

きせつのかおり

ごぼう、はくさい、こまつな、あおねぎ  
ほうれんそう、みずな、だいこん、しろねぎ

