

[illegible]

| 2月17日(火) | | 2月18日(水) | | 2月19日(木) | | 2月20日(金) | |
|---|-------|-----------------------------|--------|---|-------|---|--------|
| ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ 根菜汁 小松菜のごまあえ | | カレーライス 牛乳 キャベツとハムのソテー | | ごはん 牛乳 松風焼き 白菜と菊菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁 | | バーガーパン 牛乳 鶏肉の照り焼き または 白身魚フライ 添えキャベツ コンソメスープ | |
| 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) |
| 米 | 80 g | 米 | 74 g | 米 | 80 g | バーガーパン | 1こ |
| 牛乳 | 1本 | 麦 | 6 g | 牛乳 | 1本 | 牛乳 | 1本 |
| ハタハタ | 2尾 | 牛肉 | 15 g | 鶏ミンチ | 60 g | 鶏肉 | 1切 |
| 片栗粉 | 2 g | 塩 | 0.3 g | たまねぎ | 30 g | さとう | 2 g |
| 米粉 | 1 g | こしょう | 0.04 g | 土しろうが | 0.4 g | みりん | 1 g |
| 塩 | 0.1 g | ジンジャーパウダー | 0.04 g | パン粉 | 4.5 g | 濃口しょうゆ | 3 g |
| 揚げ油 | 4 g | ガーリックパウダー | 0.04 g | 合わせみそ | 3.5 g | 白身魚フライ | 1こ |
| 豚肉 | 10 g | サラダ油 | 1 g | さとう | 0.8 g | 揚げ油 | 9 g |
| にんじん | 10 g | たまねぎ | 60 g | 薄口しょうゆ | 1 g | ノンエグタルタルソース | 1袋 |
| ごぼう | 10 g | にんじん | 20 g | 酒 | 1 g | キャベツ(八幡産) | 30 g |
| 板こんにゃく | 15 g | じゃがいも | 50 g | 白いりごま | 0.5 g | 塩 | 0.1 g |
| だいこん | 20 g | チキンスープ | 5 g | はくさい | 40 g | ベーコン | 5 g |
| 青ねぎ | 5 g | マーガリン | 6 g | しゅんぎく | 8 g | にんじん | 10 g |
| 塩 | 0.5 g | 小麦粉 | 6 g | にんじん | 5 g | たまねぎ | 20 g |
| 薄口しょうゆ | 3 g | ペーストチャツネ | 1.5 g | 濃口しょうゆ | 3 g | じゃがいも | 15 g |
| けずりぶし | 2 g | 塩 | 0.8 g | さとう | 0.5 g | 薄口しょうゆ | 3 g |
| 水 | 100 g | こしょう | 0.02 g | 糸かつお | 1 g | 塩 | 0.5 g |
| 小松菜 | 40 g | オールスパイス | 0.02 g | 油揚げ | 5 g | こしょう | 0.02 g |
| にんじん | 5 g | 赤ワイン | 2 g | にんじん | 10 g | チキンスープ | 6 g |
| さとう | 0.5 g | トマトケチャップ | 2 g | とうふ | 20 g | 水 | 100 g |
| 濃口しょうゆ | 2 g | ウスターソース | 1 g | カットわかめ | 0.3 g | | |
| 白すりごま | 1 g | カレー粉 | 0.5 g | 青ねぎ | 5 g | | |
| | | カルダモン | 0.01 g | 八幡のみそ | 9 g | | |
| | | コリアンダー | 0.01 g | 八幡の白みそ | 3 g | | |
| | | ローリエ | 0.01 g | けずりぶし | 2 g | | |
| | | 水 | 90 g | 水 | 100 g | | |
| | | 牛乳 | 1本 | | | | |
| | | ピッコロハム(チキン) | 8 g | | | | |
| | | キャベツ | 30 g | | | | |
| | | ホールコーン | 10 g | | | | |
| | | 塩 | 0.2 g | | | | |
| | | こしょう | 0.03 g | | | | |
| | | 濃口しょうゆ | 0.5 g | | | | |
| | | サラダ油 | 0.5 g | | | | |
| はたはた： 成魚で体長が20cm前後の魚で、国内では島根県から北の日本海側、北海道の太平洋沿岸に分布。昼間は砂泥地にもぐって生息する夜行性の魚です。 | | | | 八幡食育の日 | | セレクト給食 | |
| | | | | 自分で選んだ ほうを 食べましょう！ | |  | |

【19日の献立より】

松風焼きは、表面にけしの実やごまを飾り、裏面には何も無いという独特の仕上がりが特徴の焼き物です。

「裏がない＝正直である」という縁起を担ぎ、おせち料理に用いられてきました。



| 2月24日(火) | | 2月25日(水) | | 2月26日(木) | | 2月27日(金) | |
|-------------------------------|-------|--------------------------------------|-------|-----------------------------------|--------|--------------------------------------|--------|
| ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 春雨サラダ | | キムタクごはん 牛乳 小松菜と厚揚げの煮物 いものこ汁 | | ごはん 牛乳 白身魚のピリットジャン 五目スープ | | きな粉パン 牛乳 鶏肉のハーブグリル ベジタブルスープ | |
| 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) | 食材名 | 分量(g) |
| 米 | 80 g | 米 | 70 g | 米 | 80 g | コッペパン | 1こ |
| 牛乳 | 1本 | ベーコン | 10 g | 牛乳 | 1本 | 揚げ油 | 3 g |
| 豚肉 | 20 g | キムチ(ノンアレルゲン) | 15 g | 白身魚切り(ホキ) | 50 g | きな粉 | 7 g |
| にんじん | 20 g | 刻みたくあん | 15 g | 片栗粉 | 6 g | 上白糖 | 7 g |
| たまねぎ | 50 g | 薄口しょうゆ | 1 g | 米粉 | 4 g | 塩 | 0.1 g |
| じゃがいも | 70 g | 牛乳 | 1本 | 揚げ油 | 5 g | 牛乳 | 1本 |
| カットしめじ | 5 g | 小松菜 | 40 g | おろしにんにく | 0.1 g | 鶏肉 | 60 g |
| 突きこんにゃく | 10 g | 厚揚げ | 20 g | 土しろうが | 0.1 g | 白ワイン | 1 g |
| にら | 5 g | みりん | 1 g | 青ねぎ | 3 g | 香草塩 | 0.5 g |
| おろしにんにく | 0.5 g | さとう | 0.5 g | 濃口しょうゆ | 2.5 g | ベーコン | 5 g |
| さとう | 2 g | 濃口しょうゆ | 2 g | さとう | 0.8 g | にんじん | 5 g |
| 濃口しょうゆ | 7 g | けずりぶし | 1 g | 酢 | 0.8 g | たまねぎ | 20 g |
| コチュジャン | 1 g | 水 | 10 g | トウバンジャン | 0.1 g | キャベツ | 20 g |
| トウバンジャン | 0.1 g | 鶏肉 | 10 g | 豚肉 | 10 g | 薄口しょうゆ | 2 g |
| サラダ油 | 0.3 g | さといも | 25 g | 土しろうが | 0.5 g | 塩 | 0.4 g |
| 水 | 30 g | にんじん | 10 g | にんじん | 10 g | こしょう | 0.02 g |
| 普通春雨 | 8 g | 突きこんにゃく | 10 g | たまねぎ | 20 g | チキンスープ | 8 g |
| ボークハム | 5 g | 青ねぎ(八幡産) | 5 g | たけのこ(水煮) | 8 g | 水 | 100 g |
| キャベツ | 25 g | 八幡のみそ | 9 g | はくさい | 20 g | パセリ(乾) | 0.03 g |
| にんじん | 5 g | 八幡の白みそ | 3 g | チンゲンサイ | 10 g | | |
| 塩 | 0.1 g | けずりぶし | 2 g | 薄口しょうゆ | 4 g | | |
| ごま油 | 0.5 g | 水 | 100 g | 塩 | 0.3 g | | |
| さとう | 1 g | | | こしょう | 0.02 g | | |
| 濃口しょうゆ | 3 g | | | けずりぶし | 2 g | | |
| 酢 | 2 g | | | 水 | 90 g | | |
| | | | | 片栗粉 | 0.5 g | | |

2月の平均栄養量

| | | |
|-------|---------|---------|
| 区分 | 小学校 | 中学校 |
| エネルギー | 615kcal | 749kcal |
| たんぱく質 | 26g | 32g |

【八幡産の野菜】

給食では、八幡産の野菜を適宜使用しています。

野菜の名前のあとに(八幡産)と表記されているものが、八幡産の野菜になります。

おいしいと評判の八幡の青ねぎ(九条ねぎ)は、種を植えて育つまで4〜5か月、大切に育てられたものです。いろんな料理にして給食でいただきます。

