

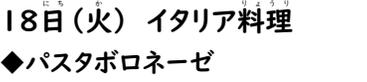
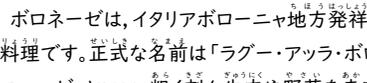
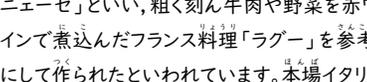
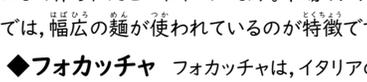
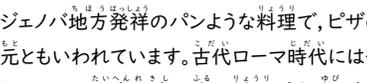
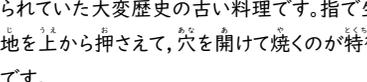
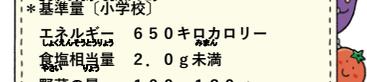
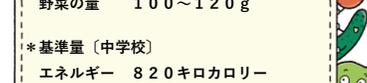
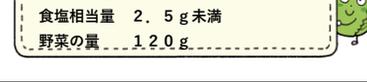


# 2月献立予定表



今月の献立目標

豆や海藻を食べよう！

日 (曜)	献立名	材料名			野菜 の量 (g)	栄養量		ひとくちメモ
		黄の食品	赤の食品	緑の食品		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
3 (月)	【節分献立】 いわしのかばやきどんぶり さんしよくなます だんごいりごじる 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま しらたまもち	いわし くわかめ だいず みそ 牛乳	しょうが だいこん にんじん はくさい こんにやく ねぎ	小 91 中 123	658 846	2.4 3.0	<p><b>◆いろいろな豆と海藻◆</b> 2月の献立目標は、「豆と海藻を食べよう！」 で、いろいろな種類の豆や海藻をとり入れてい ます。それぞれの特徴やおいしさを味わいなが ら食べてくださいね。 給食時間にクイズも出しますよ！</p> <p><b>◆給食総選挙メニュー◆</b> 2月の献立には、給食総選挙で選ばれた1位 ～4位のメニューを入れました。どれも人気メ ニューですね。お楽しみに!!</p> <p>10日(月)4位 サーターアングギー 20日(木)2位 れんこんチップス 26日(水)3位 レモンサイダー寒 28日(金)1位 ソースかつ丼</p> <p><b>◆ひろしま給食メニュー◆</b> 14日(金)レモン甘酢でさっぱり クロダイのから揚げ 高校3年生が考えたメニューです。広島県で たくさんとれるクロダイをから揚げにし、広島県 産のレモンを使ったたれをからめた料理です。</p> <p>21日(金)りんごソースかけ れんこんつくね 中学校2年生が考えたメニューです。つくねに たっぷりのれんこんを入れることでシャキシャキ とした歯ごたえが楽しめます。りんごソースのさ わやかな味も魅力です。</p> <p><b>◆世界味めぐりの旅◆</b> 18日(火)イタリア料理 ◆パスタポロネーゼ ポロネーゼは、イタリアポローニャ地方発祥の 料理です。正式な名前は「ラグー・アツラ・ポロ ネーゼ」といい、粗く刻んだ牛肉や野菜を赤ワ インで煮込んだフランス料理「ラグー」を参考 にして作られたといわれています。本場イタリア では、幅広の麺が使われているのが特徴です。</p> <p>◆フォカッチャ フォカッチャは、イタリアの ジェノバ地方発祥のパンのような料理で、ピザの 元ともいわれています。古代ローマ時代には作 られていた大変歴史の古い料理です。指で生 地を上から押さえて、穴を開けて焼くのが特徴 です。</p>              
4 (火)	ごはん なまあげのココロマーボー ばんさんすう 牛乳	こめ でんぶん きびざとう ごまあぶら はるさめ こめあぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ ちくわ たまご 牛乳	たまねぎ ほししいたけ にんじん たら にんにく しょうが キャベツ	小 105 中 142	705 905	2.1 2.8	
5 (水)	【まごわやさしい献立】 あずきごはん さわらのごみそだれ ゆずふうみだいこん はくさいのいために 牛乳	こめ きびざとう ごま さといも ごまあぶら	あずき こんぶ さわら みそ さつまあげ やき豆腐 牛乳	だいこん ゆず はくさい にんじん こんにやく しめじ	小 89 中 120	580 739	1.7 2.1	
6 (木)	チキンカレーライス コーンサラダ 牛乳	こめ むぎ オリーブあぶら じゃがいも きびざとう バター こむぎこ こめあぶら	とりにく ハム 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ コーン キャベツ	小 124 中 167	605 772	1.8 2.4	
7 (金)	ふわふわどんぶり アーモンドあえ 牛乳	こめ むぎ きびざとう でんぶん アーモンド	とうふ ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが なましいたけ もやし こまつな	小 96 中 130	607 772	1.7 2.1	
10 (月)	チャンポンめん ひじきのごまマヨネーズ サターアングギー 牛乳	ちゅうかそば でんぶん ごまあぶら きびざとう マヨネーズ ごま こむぎこ くるざとう なたねあぶら	ぶたにく いか えび ひじき まぐろのみずに たまご 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな ごぼう	小 100 中 135	652 834	3.8 5	
12 (水)	ごはん ごもくに はくさいのごまずあえ レモンサイダーかん 牛乳	こめ じゃがいも きびざとう こめあぶら ごま さとう	だいず とりにく なまあげ こんぶ かまぼこ わかめ しらすぼし かんてん 牛乳	にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ はくさい こまつな レモン	小 77 中 104	639 790	1.1 1.6	
13 (木)	ピピンバ わかめスープ チヂミ 牛乳	こめ ごまあぶら きびざとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぶたにく わかめ とうふ たまご 牛乳	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ たら	小 146 中 197	675 867	3.0 4	
14 (金)	【ひろしま給食メニュー】 ごはん レモンあまずでさっぱりクロダイのからあげ ゆでキャベツ ふわふわスープ ヨーグルト 牛乳	こめ こめこ なたねあぶら きびざとう でんぶん こめあぶら パンこ	クロダイ とりにく ひよこまめ たまご チーズ ヨーグルト 牛乳	レモン たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ キャベツ	小 80 中 108	684 881	1.6 2	
17 (月)	むぎごはん にくどうふ かぶのさんばい かんきつるい 牛乳	こめ むぎ きびざとう こめあぶら ながいも さとう	ぶたにく とうふ こんぶ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ ゆず いとこんにやく かぶ かんきつるい	小 114 中 154	579 735	1.3 1.7	
18 (火)	【イタリア料理】 パスタポロネーゼ あまなつサラダ チーズフォカッチャ 牛乳	スパゲティ オリーブあぶら きびざとう こむぎこ こめあぶら	ぶたにく チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ セロリ しめじ にんにく キャベツ あまなつみかんかん	小 117 中 158	571 728	2.1 2.8	
19 (水)	【食育の日・和食の基本献立】 ごはん さばのしおやき だいこんおろし こまつなとだいずのおひたし かきたまじる 牛乳	こめ きびざとう でんぶん	さば だいず わかめ かつおぶし とうふ たまご 牛乳	だいこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	小 102 中 138	634 811	1.9 2.5	
20 (木)	セルフツナサンド ミネストローネ れんこんチップス 牛乳	パン きびざとう こめあぶら マヨネーズ じゃがいも オリーブあぶら なたねあぶら	たまご まぐろのみずに チーズ とりにく きんときまめ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ しめじ にんにく トマト れんこん	小 145 中 196	621 795	2.3 3.0	
21 (金)	【ひろしま給食メニュー】 ごはん りんごソースかけれんこんつくね こふきいも もずくじる 牛乳	こめ でんぶん きびざとう じゃがいも	とりにく もずく たまご あぶらあげ 牛乳	れんこん りんご たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小 70 中 95	591 752	1.9 2.7	
25 (火)	ごはん ししゃものすやき はくさいのゆかりあえ だいずのいそに 牛乳	こめ こめあぶら きびざとう	ししゃも あらめ なまあげ だいず とりにく 牛乳	はくさい しそ にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	小 70 中 95	604 770	1.6 2.0	
26 (水)	ごはん とりじゃが きりほしだいこんのすのもの かんきつるい 牛乳	こめ じゃがいも こめあぶら きびざとう ごま ごまあぶら	とりにく こんぶ しらすぼし 牛乳	にんじん たまねぎ いとこんにやく こまつな さやいんげん かんきつるい きりほしだいこん	小 123 中 166	597 800	1.4 1.9	
27 (木)	コッペパン クリームシチュー かみかみサラダ 牛乳	パン じゃがいも こむぎこ バター アーモンド ごま こめあぶら きびざとう	とりにく だっしふんにゆう なまクリーム かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン	小 140 中 189	583 744	1.9 2.5	
28 (金)	ソースかつどん だいこんのあまずあえ なめこじる 牛乳	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう	ぶたにく たまご あぶらあげ しらすぼし とうふ みそ わかめ 牛乳	キャベツ だいこん にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	小 120 中 162	712 918	2.5 3.6	

※都合により献立内容を変更する場合があります。  
※柑橘類は、その日に使用できる品種になります。

