



こんだてよていひょう

2月給食目標：バランスのよい食事をしよう。



熊鷹・中津小学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名					
					(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
2	月	牛乳	ぶたどん	ぶたにく	ねぎ	たまねぎ・しょうが	こめ・さとう・でんぶん			<p>100年フード味めぐり北海道2日は100年フードの白です。北海道は豊かな自然がひろがり、たくさんの農産物が生産されています。毎産物の昆布、じゃがいもをつかった献立とめいづつ、ぶたどん、あじなどの名物の豚丼の味を楽しんでください。</p> <p>2月のセルフパーカーはハンバーグです。</p> <p>とろとまうどんは卵をいれたうどんです。給食の卵はあんぱん安全をたしかめながら1つ1つ丁寧に、割っています。</p> <p>なかよしゼリーはりんごです。クラスでなかよくきりわけて食べましょう。</p> <p>19日はひごまるデーです。2月は、熊本市でとれたほうれん草です。城山、鶴田、りまづち、ちゅうしん、さいはい、方合地区を中心に栽培されています。</p> <p>アイアンサラダのアイアンは鉄のことです。サラダには「鉄分」を多く含む食べ物が入っています。こまつな、きんぴら、だいこん、小松菜、切り干し大根、ひじきごまなどです。アイアンサラダには成長期に必要な鉄分がたっぷり入っています。</p>
			こんぶのあえもの	サラダこんぶ	にんじん	もやし・きゅうり		くろごま		
			じゃがいものみそしる	あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん	はくさい・えのきたけ・しろねぎ	じゃがいも		
3	火	牛乳	いわしのしょうがに	いわし			しょうが			
			はくさいのあます			にんじん	はくさい	さとう		
			だんごじる	あぶらあげ	いりこ(だし)	にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・しいたけ	すいとんめん・じゃがいも		
			せつぶんまめ	だいず				さとう		
4	水	牛乳	セルフパーカー	ハンバーグ				パン・さとう		
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ・コーン・きゅうり	さとう		
			やさいのスープに	ベーコン		にんじん・こまつな	たまねぎ・だいこん・しめじ	じゃがいも		
5	木	牛乳	おでん	こんぶ(だし)	にんじん	だいこん	こんにやく・さといも			
			もやしのごますあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう		
			あじつけのり							
6	金	牛乳	しろみざかなとレバーのあげがらめ	とりレバー・ホキ		ピーマン	しょうが・にんにく	でんぶん・さとう		
			ごぼうサラダ	ハム		こまつな・にんじん	もやし・ごぼう			
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・はくさい・きくらげ・しょうが	ワンタンめん		
9	月	牛乳	にくどうふ	とうふ・ぶたにく		にんじん	はくさい・たまねぎ・しろねぎ・えのきたけ・しょうが	こんにやく・はるさめ・さとう		
			くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま	
			ネーブル				ネーブル			
10	火	牛乳	ししゃもフライ	ししゃも				パンこ	あぶら	
			ぶたじる	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ(だし)	にんじん	だいこん・はくさい・しょうが・しろねぎ	じゃがいも・こんにやく		
			ミニりんごゼリー					りんごゼリー		
12	木	牛乳	とろとまうどん	こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ・はくさい・しろねぎ・しいたけ	うどん・でんぶん			
			ごもくきんぴら	ぶたにく	にんじん		ごぼう	こんにやく・さとう		
13	金	牛乳	にくだんごスープ	ミートボール	にんじん・ねぎ		はくさい・もやし・しょうが・きくらげ			
			だいこんサラダ		しらすぼし	にんじん	だいこん	さとう	カシューナッツ	
			れんこんとさつまいものほくほくレンジャー	だいず			れんこん・えだまめ	さつまいも・さとう	あぶら・くろごま	
16	月	牛乳	さばのみそに	さば・みそ			しょうが	さとう		
			なやき	あぶらあげ		こまつな・にんじん	はくさい	さとう		
			すましじる	わかめ・こんぶ(だし)	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・しろねぎ				
17	火	牛乳	ポークカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・しょうが・にんにく	こめ・むぎ・じゃがいも		
			じゃこまめサラダ	だいず	しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう		
			なかよしゼリー(りんご)		ゼリーのもと		りんご・かじゅう	さとう		
18	水	牛乳	クリームスパゲティ	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・しめじ	スパゲッティ		
			ブロッコリーとナッツのサラダ	ツナ		ブロッコリー	だいこん	さとう	アーモンド	
			りんごジャム					りんごジャム		
19	木	牛乳	たちうおフライ	たちうお				パンこ	こむぎこ	
			ほうれんそうのごますあえ		ほうれんそう・にんじん		もやし	さとう	あぶら	
				たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・でんぶん	ごま	
20	金	牛乳	ポークビーンズ	ぶたにく・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう		
			アイアンサラダ	チキンフレーク	ひじき	こまつな・にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごま	
24	火	牛乳	こいわしフライ	さんま	こいわし		だいこん	パンこ	あぶら	
			チンゲンサイとほるさめのいためもの	ぶたにく		チンゲンサイ・にんじん	もやし・しいたけ・にんにく・しょうが	はるさめ		
			わかめスープ	わかめ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ		ごまあぶら	
25	水	牛乳	ポトフ	ぶたにく		にんじん	にんにく・だいこん・たまねぎ・はくさい	じゃがいも		
			こまつなごまネーズあえ			こまつな・にんじん	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
			いっしょくアーモンド						アーモンド	
26	木	牛乳	まめのドライカレー	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが			
			かいそうめんのサラダ		しらすぼし・かいそうめん・わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう	ごま	
			コーンとたまごのスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも・でんぶん		

※ 都合により、献立が変更する場合があります。



「鬼は外、福は内」と豆をまいた後、自分の年の数の豆を食べるといって日本独特の行事です。

「鬼」とは冬の寒さや病気、災難などを表し、豆をまいて鬼を追い払い、健康に暮らせますようにという願いがこめられています。給食では一食節分豆を食べます。

