



# 2月給食カレンダー



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>手洗い、うがいをしっかりしましょう。</p>	<p><b>1</b></p> <p>ひじきのサラダ コーンしゅうまい</p> <p>ごはん うち豆汁</p>	<p><b>2</b></p> <p>オータムボエムのサラダ レンコンメンチ</p> <p>ごはん 魚沼風けんちん汁</p>	<p><b>3</b></p> <p>卵の花炒り いかの照り焼き</p> <p>わかめごはん いわしのつみれ汁</p>	<p><b>4</b> 焼きいも</p> <p>大根のごまみそサラダ チキンウィンナー</p> <p>ラーメン ごまみそスープ</p>
<p><b>7</b> ミルク</p> <p>ひじきの炒り煮 銀ヒラスのしょうが焼き</p> <p>さつまいも とうもろこしときのお汁 ごはん</p>	<p><b>8</b></p> <p>しらたきのツルツル炒め とり肉のはちみつ焼き</p> <p>ごはん かきたま中華スープ</p>	<p><b>9</b></p> <p>コーンサラダ 肉団子の甘酢あん</p> <p>きなこあげバ あさり野菜のスープ</p>	<p><b>10</b> ひじきばっば</p> <p>なめたけあえ 牛肉コロッケ</p> <p>ごはん 芋煮汁</p>	<p><b>11</b> けんこくきねんひ 建国記念の日</p>
<p><b>14</b> バレンタイン献立 チョコプリン</p> <p>花野菜サラダ エビフライ</p> <p>菜の花ごはん ポークビーンズ</p>	<p><b>15</b></p> <p>フルーツのゼリーあえ</p> <p>牛丼 あさりのみそ汁 (むぎごはん)</p>	<p><b>16</b></p> <p>ほうれん草の和風タルタル チーズオムレツ</p> <p>ハヤシライス (ターメリックライス)</p>	<p><b>17</b></p> <p>磯香あえ 銀鮭の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p><b>18</b> 飲むヨーグルト</p> <p>まこもだけのきんぴら たまごの寄せ焼き</p> <p>ソフトめん カレー南蛮</p>
<p><b>21</b></p> <p>チーズ入りきりざい 焼き魚</p> <p>ごはん スキー汁</p>	<p><b>22</b> ヨーグルト (カップでヤクルト)</p> <p>阿賀北ポークの ぶた丼</p> <p>鮭とごぼうの キムチチゲ</p>	<p><b>23</b> てんおうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p><b>24</b> 朝日みどり小6年の希望献立 アイス</p> <p>春雨サラダ 韓国風からあげ</p> <p>カリカリ野菜スープ うめごはん</p>	<p><b>25</b></p> <p>ブロッコリーサラダ ソースたれかつ</p> <p>ごはん ゆばのすまし汁</p>
<p><b>28</b> みかんゼリー</p> <p>焼肉サラダ</p> <p>ほたてとしめじのドリア (チキンライスにドリアソースをかけます)</p>	<p>あなたは「指先」チョコとさん？</p> <p>「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんですっかり手を洗う習慣をつけましょう。</p>			

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合があります。



# 2月献立予定表



令和3年度  
高南学校給食共同調理場  
【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	火	ごはん			米	717	26.2	
		コーンシュウマイ	たら	どうもろこし	小麦粉			
		ひじきのサラダ	ひじき ハム チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	油 三温糖			
		打ち豆のみそ汁	うすあげ 打ち豆	だいこん にんじん ねぎ えのき				
		牛乳	牛乳					
2	水	ごはん			米	809	22.8	
		れんこんメンチ	ぶた肉	れんこん たまねぎ	小麦粉 パン粉 油			
		鰯酒風けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ぜんまい なめこ	さといも ごま油			
		オータムボエムのサラダ		オータムボエム キャベツ にんじん	ごま 油			
		牛乳	牛乳					
3	木	わかめごはん			わかめ 米	743	24.4	
		いかの照り焼き	いか					
		うの花炒り	とり肉 ひじき おから	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	油 三温糖			
		いわしのつみれ汁	いわし たら	だいこん にんじん じゃがいも こまつな ねぎ				
		牛乳	牛乳					
4	金	ごまみそラーメン	ぶた肉 わかめ かまぼこ	にんじん はくさい もやし たけのこ	めん ごま油 三温糖 かたくり粉	951	34.0	
		チキンウインナー	とり肉	トマト	油			
		だいこんのごまマヨサラダ	ハム	大根 にんじん どうもろこし きゅうり	ごま 油			
		牛乳	牛乳		さつまいも			
		焼き芋						
7	月	さつまいもごはん			米 さつまいも ごま	746	37.3	
		銀ヒラスのしょうが焼き	銀ヒラス	しょうが				
		ひじきのいり煮	ひじき うすあげ	しいたけ こんにゃく いんげん にんじん	さとう 油			
		とりだんごときのこのお汁	とり肉	だいこん にんじん なめこ たまねぎ ねぎ	かたくり粉			
		牛乳	牛乳		さとう			
8	火	ごはん			米	730	29.8	
		とり肉のはちみつ焼き	とり肉		はちみつ さとう			
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	こんにゃく にんじん こまつな もやし どうもろこし	ごま油 さとう			
		かきたま中華スープ	たまご とうふ ぶた肉	はくさい にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう	かたくり粉 ごま油			
		牛乳	牛乳					
9	水	きなこ揚げパン	きなこ		パン 油 さとう	837	31.3	
		肉団子の甘酢あん	ぶた肉	たまねぎ	ごむぎこ さとう かたくり粉 油			
		コーンサラダ	チーズ	どうもろこし パプリカ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	油			
		あさりと野菜のスープ	あさり チーズ ベーコン チーズ	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ いんげん	バター じゃがいも マカロニ			
		牛乳	牛乳					
10	木	ごはん ひじきばっば	ひじき		米 ごま	746	37.3	
		牛肉コロッケ	牛肉		じゃがいも 小麦粉 パン粉 油			
		なめたけあえ		キャベツ こまつな にんじん えのき				
		芋煮汁	牛肉 とうふ	ごぼう ねぎ しめじ	さといも さとう			
		牛乳	牛乳					
11	金	 <b>建 国 記 念 の 日</b> 						
14	月	菜の花ごはん	たまご	こまつな	米	876	28.3	
		えびフライ	えび		小麦粉 パン粉 油			
		花野菜サラダ		カリフラワー ブロッコリー どうもろこし にんじん	油			
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆 ベーコン	グリーンピース たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも 油 さとう			
		牛乳	牛乳		プリン			

バレンタイン  
献立

15	火	牛丼 あさりのみそ汁 牛乳 フルーツのゼリーあえ	牛肉 とうふ わかめ あさり 牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えのき ねぎ みかん パイナップル りんご	米 油 さとう じゃがいも ゼリー	827	38.4
16	水	ターメリックライス ハヤシライスソース チーズオムレツ ほうれんそうの和風タルタル 牛乳	牛肉 チーズ チーズ たまご ツナ ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり	米 油 小麦粉 油 かたくり粉 油	926	28.6
17	木	ごはん 銀さけの塩こうじ焼き 磯香あえ 肉じゃが 牛乳	銀さけ のり ふた肉 牛乳	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく	米 じゃがいも 油 三温糖	793	32.7
18	金	ソフトめん カレー南蛮 たまごのよせ焼き まこもだけのきんぴら 飲むヨーグルト (いちご味)	とり肉 たまご ツナ 低脂肪乳 生クリーム さつまあげ のむヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん ねぎ セロリ パセリ とうもろこし にんじんこんにゃく まこもだけ れんこん	めん 小麦粉 さとう かたくり粉 油 油 三温糖	836	34.3
21	月	ごはん 焼き魚 チーズ入りきりざい スキージ 牛乳	ぶり チーズ なつとう ふた肉 とうふ 牛乳	だくあん のさわな こまつな にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	米 さとう ごま ねぎ	794	36.5
22	火	阿賀北ボークのふた丼 鮭とごぼうのキムチチゲ 牛乳 ヨーグルト	阿賀北ボーク 鮭 とうふ 牛乳 ヨーグルト	えのき にんじん たまねぎ だけのこ しいたけこんにゃく はくさい ごぼう ねぎ しゅんぎく	米 油 さとう ごま油 さとう	804	35.9
23	水						
24	木	梅ごはん 韓国風からあげ 春雨サラダ 野菜スープ 牛乳 アイス	とり肉 ほたて たまご 牛乳 たまご	梅 トマト キャベツ にんじん きゅうり もやし はくさい にんじん しめじ にら	米 かたくり粉 さとう ごま 油 春雨 さとう ごま油 かたくり粉 油 さとう	852	29.3
25	金	ごはん ソースたれカツ 村上産ブロッコリーのサラダ ゆばのすまし汁 牛乳	ふた肉 ハム ゆば 牛乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん にんじん だけのこ こまつな ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 じゃがいも 油 かたくり粉	893	33.6
28	月	ほたてとしめじのドリア 焼き肉サラダ 牛乳 みかんゼリー	ベーコン あさり ほたて チーズ 牛乳 牛肉 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	米 トマト 油 小麦粉 ごま油 ごま さとう ゼリー	781	30.8

※ 献立は、休校や食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。