

れいわ 令和 5 年 2 月 給食予定献立表

綾小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (水)	とりそぼろどん こまつなのみそしる	こめ むぎ さとう サラダあぶら	とりにく きざみこんぶ	しょうが にんじん ごぼう あおまめ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ さけ みりん にぼし
2 (木)	むぎごはん カレーうどん せんぎりだいこんのごまあえ	こめ むぎ うどん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぶたにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ せんぎりだいこん きゅうり にんじん	カレールウ にぼし カレーこ しょうゆ しお しょうゆ しお
3 (金)	むぎごはん せつぶんまめ ぶたじる いわしのかばやき だいこんのそくせきづけ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら ごま ごま	せつぶんまめ(だいず) ぶたにく あつあげ みそ いわし だいこん	はくさい ごぼう にんじん ふとねぎ だいこん	にぼし しょうゆ みりん さけ しお
6 (月)	むぎごはん しょうがみそおでん ちぐさあえ	青森県の郷土料理 こめ むぎ さとう さとう ごま	とりにく ちくわ あつあげ うずらのたまご こんぶ みそ	しいたけ こんにゃくれんこん にんじん だいこん しょうが はくさい にんじん こまつな もやし コーン	にぼし かつおぶし しょうゆ みりん さけ す しょうゆ
7 (火)	ミルクパン ミートスペゲティ ひじきとチーズのサラダ	ミルクパン スパゲティ オリーブオイル さとう	とりにく ぶたにく ひじき とりささみ チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ にんにく きゅうり キャベツ コーン	ケチャップ ワイン トマトピューレ デミグラスソース しお こしょう しお しょうゆ す
8 (水)	むぎごはん しらたまだんごのみそしる ぶりだいこん	こめ むぎ しらたまだんご じゃがいも さとう	とりにく あぶらあげ みそ ぶり	にんじん はくさい しいたけ ねぎ だいこん しょうが	にぼし さけ みりん しょうゆ
9 (木)	ちゅうかどん だいがくいも	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	ぶたにく ちくわ うずらのたまご	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しょうが にんにく	ガラスープ さけ オイスタークリーム しょうゆ しお こしょう しょうゆ
10 (金)	なめし にくどうふ うめおかかあえ	こめ むぎ あぶら さとう さとう	ぶたにく とうふ ちくわ ちりめん わかめ かつおぶし	だいこんば たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう はくさい こまつな きゅうり ぱいにく	しお さけ みりん しょうゆ しょうゆ
13 (月)	むぎごはん ミートボールのすぶたふう キャベツのくろごまあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	ミートボール ちりめん	にんじん たけのこ ピーマン きくらげ たまねぎ キャベツ もやし コーン	しょうゆ す ケチャップ しょうゆ
14 (火)	しょくパン、はちみつ&マーガリン クリームシチュー まめのころころサラダ	しょくパン はちみつ&マーガリン じゃがいも あぶら バター こめこ ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ あおまめ ハム	たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり コーン	ガラスープ しお こしょう
15 (水)	むぎごはん ちゃんこじる さわらのみそマヨやき、ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも いももち あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	ぶたにく あつあげ さわら みそ	にんじん はくさい しいたけ にら しょうが プロッコリー	しょうゆ さけ みりん ガラスープ しお こしょう
16 (木)	ケチャップライス やさいスープ ひゅうがなついりフルーツカクテル	レシピコンテスト作品 やさいスープ 2年1組 田上夏帆さん	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル カクテルゼリー	ワインナー トマト たまねぎ パセリ エリンギ ひゅうがなつ パイン もも ぶどう	ケチャップ ウスタークリーム しお こしょう ガラスープ しょうゆ しお こしょう
17 (金)	むぎごはん だいこんのそぼろに こまつなしらあえ	こめ むぎ あぶら さとう さとう ごま	ぶたにく とうふ みそ	だいこん しいたけ いとこんにやく にんじん たまねぎ おあまめ こまつな にんじん	しょうゆ さけ みりん
20 (月)	むぎごはん かきたまじる やさいとにくのいためもの さつまポテト	こめ むぎ 野菜と肉の炒めもの 6年1組 中野陽介さん	でんぶん あぶら さつまポテト	たまご とうふ わかめ あやぶた にんじん しめじ キャベツ にら	にぼし しょうゆ しお さけ ウスタークリーム しょうゆ しお こしょう
21 (火)	フイッシュバーガー <sup>(キャベツ、タルタルソース)</sup> ポークビーンズ	バーガーパン あぶら ノンエッグタルタルソース	しろみざかなフライ(タラ) しろいんげんまめ ぶたにく	キャベツ トマト たまねぎ トマト	しお
22 (水)	とりごぼうごはん さつまいものみそしる きゅうりとちくわのごまあえ	こめ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	ごぼう しいたけ にんじん あおまめ はくさい ねぎ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ しお にぼし しょうゆ しお こしょう
23 (木)	天皇誕生日	こめ むぎ	やす ひ はやね はやお お休みの日でも、早寝、早起き、しっかり朝ごはんを心がけましょう!	こころ	こころ
24 (金)	むぎごはん ふゆやさいのカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく かいそうミックス かまぼこ	たまねぎ だいこん れんこん にんにく キャベツ きゅうり コーン	ガラスープ しお こしょう カレールウ ケチャップ ウスタークリーム
27 (月)	むぎごはん きむちじる にざかな、こんにゃく	こめ むぎ ぶたにく とうふ みそ さば	はくさい にんじん ごぼう はくさいキムチ だいこん ニラ こんにゃく しょうが	にぼし	にぼし
28 (火)	こめこパン ちゃんパン じゃがいもとだいのうのあおのりがらめ	こめこパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ でんぶん あぶら	ぶたにく ちくわ だいのう かえりいりこ あおのり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	ガラスープ とんこつ しょうゆ しお こしょう しお

給食日数 2月…19日(米飯15日 パン4日)

◎ 今月は「おい かい あや みりくら はこう」みんなでわいわい料理レシピコンテストの応募作品の中から、2作品が給食に登場します。

\* 2月16日(木)…2年1組 田上 夏帆さんの作品「やさいスープ」 \* 2月20日(月)…6年1組 中野 陽介さんの作品「野菜と肉の炒めもの」