

		献立 献立名 献立名 献立名	おもな材料				お知らせ
日	曜		献立で使う材料名、量・形・味の3つを簡単に分けています。 献立名は、献立名で記載します。	献立で使う材料名、量・形・味の3つを簡単に分けています。 献立名は、献立名で記載します。	献立で使う材料名、量・形・味の3つを簡単に分けています。 献立名は、献立名で記載します。	献立で使う材料名、量・形・味の3つを簡単に分けています。 献立名は、献立名で記載します。	
1	木	牛乳は毎日つきます。		ぎゅうにゅう			振替休業日等は、各学校の行事予定を確認してください。高原町内の小中学校で行事や振替休業日が異なります。献立表には、すべての献立をのせています。
		コッペパン ミートソースパスタ フレッシュサラダ	コッペパン スパゲティ あぶら あぶら さとう	みたにく だいす ローズハム	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゅうり キャベツ にんじん コーン	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 酢 塩 こしょう 油	
2	金	むぎごはん とうりゅうみそしる いわしうめ	こめ むぎ さとう でんぶ	とりにく あぶらあげ どうりゅう みそ いわし	たまねぎ にんじん ほうさい だいこん ねぎ ばいにく	煮干しだし しょうゆ 本みりん 塩	2月の献立について
		きゅうりのずのり せつぶんめ	さとう さとう	きゅうり にんじん	きゅうり にんじん	酢 塩	
5	月	むぎごはん にしめ	こめ むぎ さとう さとう	とりにく あつあげ こんぶ	だいこん にんじん こんぶ だいこん いんげん こんにゃく ほうししいたけ	煮干しだし 醤油 みりん	〇行事食「節分」2月3日 2月3日は、節分です。節分の日の行事食として、いわしの梅煮、節分豆を提供します。
		きゅうりだしにのこまあえ	さとう こまあぶら すりこま	オーシャンキング	きゅうりだしにのこまあえ	酢 塩	
6	火	こくとうパン はくさいとくんだんごのスープ マカロニサラダ	こくとうパン パンこ こんぶ でんぶ マカロニ マヨネーズ	とりにく みたにく	ほうさい にんじん だいこん たまねぎ パセリ	からスープ 塩 塩 こしょう 塩 塩 塩 塩	〇ベジ活の日 2月8日は、ベジ活の日です。この日の献立では、小学校中学年で約180gの野菜がとれます。一般的には、「大人で1日350g以上の野菜をとりましょう。」とされています。この日は冬野菜をたっぷり使ったクリーム煮とになっています。しっかり野菜をとりましょう。
		むぎごはん ごまのみそしる とりにくのねぎソースかけ	こめ むぎ じゃがいも	とうふ わかめ みそ	ごま油 にんじん	煮干しだし	
7	水	ゆでキャベツ コッペパン	ゆでキャベツ コッペパン		キャベツ	塩 醤油 酒 塩	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		おゆやさいのクリームに アスパラガスのソテー	おゆやさいのクリームに アスパラガスのソテー	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ ワインダー	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー ほうさい だいこん アスパラガス にんじん コーン エリンギ	クリームポタージュ 塩 こしょう 塩 塩 塩	
9	金	むぎごはん けんらんじり もずくどん	こめ むぎ さとう さとう	とうふ	ほうさい だいこん ほうさい だいこん いんげん こんにゃく	煮干しだし 醤油 みりん	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		むぎごはん けんらんじり もずくどん	こめ むぎ さとう さとう	とうふ	ほうさい だいこん ほうさい だいこん いんげん こんにゃく	煮干しだし 醤油 みりん	
12	月	振替休日 (2/11 建国記念の日)					
13	火	コッペパン かぼちゃスープ グラタン	コッペパン かぼちゃスープ グラタン	ベーコン とうりゅう おから だいす	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	からスープ 塩 塩 こしょう 塩 塩	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		マヨネーズのマヨネーズあえ	マヨネーズ マヨネーズ		マヨネーズ	塩 醤油	
14	水	むぎごはん ポークカレー ごまドレッシングサラダ チョコプリン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまドレッシング あぶら さとう でんぶ	みたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	からスープ カレーフレーク カレー粉	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		コッペパン キムチビーフン ごまドレッシング	コッペパン ビーフン ごまあぶら あぶら さとう	みたにく だいす	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく ほうさい トマト	和風だし 醤油 塩 酢 塩	
16	金	むぎごはん かきたまじり ホキフライ そえやさい	こめ むぎ でんぶ パンこ こもさき でんぶ さとう あぶら	とうふ たまご ホキ だいす あぶら	にんじん えのきたけ ほうれんそう キャベツ にんじん	煮干しだし 醤油 塩 塩 塩 塩	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		むぎごはん にくじゃが もやしナムル	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	みたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく もやし ほうれんそう にんじん	塩 みりん 醤油 塩 塩	
20	火	ミルクパン ちゃんぽん あおめサラダ	ミルクパン ちゃんぽん あおめサラダ	みたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ えだまめ きゅうり にんじん だいこん	中華スープ からスープ 白味噌 塩 塩 塩 塩	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		むぎごはん よせなべ ちくさやき	こめ むぎ しらたまも マロニー あぶら でんぶ さとう	とりにく かまぼこ	ほうさい にんじん ほうししいたけ もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	和風だし かつおだし しょうゆ かつおだし 塩	
22	木	ココアあげパン ポトフ ブロッコリーのサラダ	ココアあげパン ポトフ ブロッコリーのサラダ	きんこ みたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ ブロッコリー アスパラガス にんじん コーン	ココア 塩 コンソメ 醤油 塩 からスープ	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		コッペパン	コッペパン				
23	金	天皇誕生日(祝日)					
26	月	むぎごはん ほうとう ピーマンとにくの しゃきしゃきいため	こめ むぎ ほうとう あぶら さとう	かまぼこ あぶらあげ みそ みたにく	こほう だいこん かぼちゃ ねぎ ほうししいたけ	煮干しだし 酒 みりん 塩 こしょう 醤油 みりん	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		コッペパン ポークビーンズ れんこんのポットサラダ	コッペパン じゃがいも あぶら さとう あぶら マヨネーズ	みたにく だいす あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ れんこん にんじん えだまめ にんにく	ケチャップ トマトピューレ 塩 ウスターソース 塩 塩 塩 塩 デミグラスソース こしょう	
28	水	むぎごはん マーボー豆腐 ハンサムスー	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ こまあぶら	とうふ みたにく だいす みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ ほうししいたけ	醤油 とうふはんちゃん 酒 中華スープ	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		コッペパン	コッペパン				
29	木	チンゲンサイのスープ とりにくとさつまいもの ポタージュ	でんぶ でんぶ さつまいも さとう あぶら	ベーコン とりにく あかみそ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんじん コーン クリンビーズ	からスープ 中華スープ 塩 こしょう 醤油	〇ひむか地産地消の日 毎月16日は、『1→ひ』『6→む』『日→か』から「みやざきの食と農を考える県民会議」では「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。ご家庭でも宮崎県の食材を味わい食の大切さについて話題にしてはどうでしょうか？この日の地産地消食材はお米です。学校給食では、高原町でとれたお米を提供しています。他の野菜も、可能な限り地産地消食材を使用するように心がけています。
		コッペパン	コッペパン				

