



### 2がつ こんだてよていひょう



高原町内小中学校

日	曜	お立ち 立派な姿であります。	おもな材料				お知らせ
			朝食で使う食料を、質・量・味の3つの面に分けています。 毎日バランスよく食べられるよう心がけています。	朝の食事のほかは 油・肉・骨をつくらうことになる	夕の食事のほかは 体の冷えを整えることになる	涼物は、 漢字で表記します。	
		牛乳は毎日つきます。	きゅうにゅう				
1 木	コッペパン	コッペパン					
	ミートソースパゲティ	スパゲティ あぶら	みだにく たいす	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ	チキンラーメン、ケチャップ ウスター・ソース 油 こしょう		振替休業日等は、各学校での行事予定を確認してください。
	フレンチサラダ	あぶら さとう	ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン	酢 塩 こしょう 淡口		
2 金	むぎごはん	この むぎ					
	とうにゅうみそしる	行事食 部分	とりにく あぶらあげ とうにゅう あそ	たまねぎ にんじん はくさい たいこん	煮干しだし		
	いわしめに		さとう てんぶん	いわし	ばいにく	しょうゆ 本みりん 塩	
	吉ゅうりのすのもの	さとう		吉ゅうり にんじん	酢 淡口		
5 月	せつぶんまめ	さとう	たいす				
	むぎごはん	この むぎ					
	にしめ	さとも さとう	とりにく あつあげ こんぶ	たいこん にんじん こぼう だけのこ いんじん こんにく ほししいだけ	煮干しだし 淡口 みりん		
6 火	きりほしだいにんのこまえ	さとう こまあぶら すりこま	オーパンキング	きりほしだいにん にんじん 吉ゅうり			
	こくとうパン	こくとうパン					
	はくさいとにかくだんごのスープ	パンこむぎ てんぶん	とりにく ひたにく	はくさい にんじん たいこん たまねぎ	がらスープ 淡口 塩 ハセリ 醤辛料		
7 水	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ロースハム	吉ゅうり にんじん コーン	淡口 塩 こしょう		
	むぎごはん	この むぎ					
	こまつなみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん	煮干しだし		
8 木	とりにくのねぎソースかけ	てんぶん あぶら さとう こま	とりにく	ねぎ ににく しょうが	塩 こしょう 淡口		
	幼でキャベツ	ベジ活の日		キャベツ			
9 金	コッペパン	コッペパン					
	ふゆやさいのクリームに	あぶら	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー はくさい たいこん	クリームボタージュ 塩 アスパラガス にんじん コーン エリンギ	こしょう 淡口	
	アスパラガスのソテー	ワイン					
10 土	むぎごはん	この むぎ					
	けんらんじる	さとも	とうふ	ほししいだけ にんじん こぼう こんにく	煮干しだし 淡口 みりん		
	もしくどん	あぶら さとう	ふたにく もしく こうやどうふ	にんじん ピーマン あかピーマン コーン	和風だし 淡口 塩 塩 こんにく		
11 日	振替休日 (2/11建国記念の日)						
	コッペパン	コッペパン					
13 火	かぼちゃスープ		ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん バセリ	がらスープ 淡口 塩 こしょう 淡スープ		
	グラタン	ショートニング じゃがいも こめこ みずあめ あぶら さとう てんぶん	とうにゅう おから たいす	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう	塩 醤辛料		
	プロッコリーのマヨネーズあえ	マヨネーズ すりこま		プロッコリー	塩 淡口		
14 水	むぎごはん	この むぎ					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ふたにく	たまねぎ にんじん ににく しょうが	がらスープ カレーフレーク		
	ごまだれシシングサラダ	こまドレッシング	とりにく	キャベツ 吉ゅうり コーン			
15 木	チョコプリン	あぶら さとう てんぶん	とうにゅう		ココア		
	コッペパン	コッペパン					
	ピーブン こまあぶら あぶら さとう	ふたにく たいす	ちゅし にんじん キャベツ たまねぎ	和風だし 淡口 淡口 塩 唐辛子 油			
16 金	キムチビーフン						
	こぼうサラダ	マヨネーズ すりこま さとう	まぐろみず	こぼう 吉ゅうり にんじん	淡口		
	ひむか地産地消の日	ひむか 地産地消の日	でんぶん	とうふ たまご	にんじん えのきだけ ほうれんそう	煮干しだし 淡口 塩	
17 土	ホキフライ	パンこまきこ でんぶん さとう あぶら	ホギ たいす あぶさ	ホギ たいす あぶさ	にんじん えのきだけ ほうれんそう	塩 醤辛料	
	そえやさい				キャベツ にんじん	淡口	
	むぎごはん	この むぎ					
18 日	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	にんじん えのきだけ ほうれんそう	煮干しだし 淡口 塩		
	ホキフライ	パンこまきこ でんぶん さとう あぶら	ホギ たいす あぶさ				
	そえやさい						
19 月	むぎごはん	この むぎ					
	にくじやが	じゃがいも あぶら さとう	ふたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ こにゃく	油 みりん 淡口 淡口 塩		
	もやしナムル	さとう こまあぶら		もやし ほうれんそう にんじん	酢 淡口		
20 火	ミルクパン	ミルクパン					
	ちゃんほん	うようかん あぶら	ふたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ 吉くらげ	中華スープ ガラスープ 白玉湯 淡口 塩 こしょう		
	あおまめサラダ	わふうトレッシング		えだまめ 吉ゅうり にんじん たいこん			
21 水	むぎごはん	この むぎ					
	よせなへ	じらまたちら マロニー	とりにく かまぼこ	はくさい にんじん ほししいだけ もやし	昆布だし かつおだし 酒 淡口 塩		
	ちぐさやき	あぶら でんぶん さとう	たまご とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいだけ	しょうゆ かつおだし 塩		
22 木	ココアあげパン	コッペパン さとう あぶら	吉なこ		ココア 塩		
	ボトフ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ	コンソメ 淡口 塩		
	プロッコリーのサラダ	イタリアントレッシング	ロースハム	プロッコリー アスパラガス にんじん コーン	ガラスープ		
23 金	天皇誕生日(祝日)						
	むぎごはん	この むぎ					
	ほうとう	ほうとう	かまぼこ あぶらあげ みそ	こぼう たいこん かぼちゃ ねぎ	煮干しだし 酒 みりん		
24 土	ヒーマンとにかくの しゃきしゃきいため	あぶら さとう	ひたにく	ビーマン もやし キャベツ にんじん	塩 こしょう 淡口 みりん		
	コッペパン	コッペパン					
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	ひたにく だいす あぶらんどうまめ ひよこめ あかいげんそめ	たまねぎ にんじん しめじ バセリ	ケチャップ トマトピューレ ウスター・ソース ポーチュレ 淡口 デミグラスリース 塩 こしょう		
25 日	れんこんのホットサラダ	あぶら マヨネーズ	ベーコン あぶさ	れんこん にんじん えだまめ ににく	淡口		
	むぎごはん	この むぎ					
	マーボーどうふ	さとう こまあぶら	どうぶ ひたにく だいす みそ	ににく しゃうが たまねぎ にんじん だいくわ ねぎ ほししいだけ	酒 どうほんじん 酒 中華スープ 醤辛料		
26 月	パンサンスター	ほざきのさ こまあぶら さとう	ロースハム	きゅうり キャベツ	きゅうり 淡口		
	コッペパン	コッペパン					
	チングンサイのスープ	ぐんぐん	ベーコン	チングンサイ たまねぎ にんじん	ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう 淡口		
27 火	とりにくとさつまいもの チヂミ	あぶら さつまいも さとう	とりにく あかみそ	にんじん コーン グリーンピース	コーン 淡口 塩 ケチャップ		
	コッペパン	コッペパン					
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう					
28 水	れんこんのホットサラダ						
	むぎごはん	この むぎ					
	マーボーどうふ	さとう こまあぶら でんぶん	どうぶ ひたにく だいす みそ	ににく しゃうが たまねぎ にんじん だいくわ ねぎ ほししいだけ	酒 どうほんじん 酒 中華スープ 醤辛料		
29 木	パンサンスター	ほざきのさ こまあぶら さとう	ロースハム	きゅうり キャベツ	きゅうり 淡口		
	コッペパン	コッペパン					
	チングンサイのスープ	ぐんぐん	ベーコン	チングンサイ たまねぎ にんじん	ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう 淡口		
30 金	とりにくとさつまいもの チヂミ	あぶら さつまいも さとう	とりにく あかみそ	にんじん コーン グリーンピース	コーン 淡口 塩 ケチャップ		
	コッペパン	コッペパン					
	チングンサイのスープ	ぐんぐん	ベーコン	チングンサイ たまねぎ にんじん	ガラスープ 中華スープ 塩 こしょう 淡口		