



| 日曜 | 献立名 ◇:加工品 | おもにエネルギーとなる食品【さいり】 | おもに体をつくる食品【あ か】 | おもに体の調子を整える食品【みどり】 | おもな調味料 | エネルギーたんぱく質脂質 |
|----|----------------------|------------------------------|------------------------|---------------------------------|---|--------------|
| 2 | ミルクパン 牛乳 | ミルクパン | 牛乳 | | | 580 |
| 月 | ぎゅうにくとベンネのトマトに | ベンネ サラダあがら さとう | ぎゅう肉 | カリフラワー たまねぎ にんじん グリンピース トマト | おろしにんにく 鶏がらスープ クチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう | 25.8 |
| | だいこんサラダ | さとう サラダあがら | ちくわ | だいこん にんじん きゅうり | 酢 醤油 こしょう | 21.3 |
| 3 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 625 |
| 火 | よせなべふう 【こくとうビーンズ◇】 | しらたまもち 【こくとう こむぎこ さとう】 | とり肉 かまぼこ とうふ 【だいず】 | はくさい にんじん えのき しいたけ いとこんにやく ねぎ | 鶏がらスープ 酒 塩 醤油 | 24.5 |
| | いわしみぞれに◇【ゆでもやし】 | さとう でんぱん | いわし(さかな) | だいこん 【もやし】 | 醤油 みりん 塩 水【塩 醤油】 | 19.5 |
| 4 | こくとうパン 牛乳 | こくとうパン | 牛乳 | | | 600 |
| 水 | こめこのクリームスープ | サラダあがら さつまいも こめこ | とり肉 牛乳 なまクリーム | たまねぎ にんじん コーン グリンピース | 鶏がらスープ 塩 こしょう | 24.6 |
| | ハムサラダ | サラダあがら さとう | ハム | キャベツ きゅうり にんじん | レモン汁 酢 塩 こしょう | 21.2 |
| 5 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 578 |
| 木 | チンジャオロース | ごまあがら サラダあがら さとう | ぶた肉 | ピーマン にんにくのめ たけのこ もやし | おろししょうが 醤油 酒 オイスターソース | 24.3 |
| | ちゅうかたまごスープ | サラダあがら でんぱん | ベーコン たまご | たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン くら | 鶏がらスープ 中華スープストック 醤油 塩 こしょう | 18.7 |
| 6 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 594 |
| 金 | だいずのいそに | サラダあがら さとう | だいず とり肉 てんぱら ひじき | にんじん たまねぎ こんにやく いんげん | 酒 醤油 | 25.9 |
| | ほうれんそうとコーンのあえもの | さとう | ツナ(まぐろ) | ほうれんそう コーン にんじん | 醤油 | 17.1 |
| 9 | げんりょうコッペパン 牛乳 | コッペパン | 牛乳 | | | 636 |
| 月 | コーンラーメン | 富田中学校 リクエスト献立 | ちゅうかめん ごまあがら | コーン にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ | おろしにんにく こしょう 豚骨スープ 醤油 中華スープストック | 24.1 |
| | ツナサラダ 【ガトーショコラ◇】 | サラダあがら さとう 【ガトーショコラ】 | ツナ(まぐろ) | キャベツ にんじん えだまめ | 酢 塩 こしょう 醤油 レモン汁 | 25.1 |
| 10 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 631 |
| 火 | あつあげのカレーに | じゃがいも サラダあがら さとう でんぱん | ぶた肉 あつあげ | たまねぎ トマト | おろししょうが 鶏がらスープ クチャップ 醤油 酒 ウスターソース 塩 カレー粉 | 24.5 |
| | ひじきとささみのサラダ | さとう マヨネーズ(ノンエッグ) | ひじき とりささみ | ほうれんそう にんじん | 醤油 | 19.3 |
| 11 | 水 | けんこくきねんの日 | | | | |
| 12 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 586 |
| 木 | にくみそどん(く) | サラダあがら さとう | ぶた肉 ぎゅう肉 だいず みそ | たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ カラーピーマン | おろししょうが 酒 みりん 醤油 | 24.6 |
| | わかめスープ | ごまあがら | わかめ かまぼこ とうふ | にんじん えのき ねぎ | 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう | 19.2 |
| 13 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 581 |
| 金 | いかとだいこんのもの | さとう | いか てんぱら | だいこん にんじん | みりん 酒 醤油 | 27.8 |
| | とうにゅうみそしる | さといも | とり肉 あがらあげ とうふ とうにゅう みそ | はくさい にんじん | 煮干だし | 15.4 |
| 16 | げんりょうコッペパン 牛乳 | コッペパン | 牛乳 | | | 588 |
| 月 | わふうスパゲティ | スパゲティ サラダあがら | ベーコン とり肉 | たまねぎ ズッキーニ にんじん しめじ ねぎ | おろしにんにく 醤油 塩 こしょう | 24.8 |
| | ひゅうがなつドレッシングサラダ | ひゅうがなつドレッシング | ハム | キャベツ きゅうり コーン | | 22.4 |
| 17 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 591 |
| 火 | どさんこじる | じゃがいも パター | ぶた肉 みそ | たまねぎ にんじん もやし コーン | 煮干だし おろししょうが | 25.2 |
| | せんざりだいこんのいために | サラダあがら さとう | とり肉 あがらあげ てんぱら | せんざりだいこん いとこんにやく にんじん しいたけ いんげん | 酒 みりん 醤油 | 17.0 |
| 18 | こめこパン 牛乳 | こめこパン | 牛乳 | | | 595 |
| 水 | かぼちゃコロッケ◇【キャベツレモンあえ】 | じゃがいも こむぎこ パームゆ パンこ でんぱん さとう | | かぼちゃ 玉ねぎ 【キャベツ】 | 塩【醤油 レモン汁 酢】 | 23.1 |
| | ベーコンとひよこまめのスープ | ひよこまめ サラダあがら | ベーコン | カリフラワー ズッキーニ たまねぎ にんじん しめじ セロリ | 塩 こしょう 洋風スープストック 醤油 | 23.8 |
| 19 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 648 |
| 木 | ドライカレー | サラダあがら さとう | ぎゅう肉 ぶた肉 だいず | たまねぎ にんじん ピーマン トマト | 赤ワイン おろしにんにく 鶏がらスープ ウスターソース クチャップ 醤油 塩 カレー粉 カレーフレーク | 23.8 |
| | はくさいスープ | マロニー | ウインナー | はくさい たまねぎ にんじん くら | 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう | 23.3 |
| 20 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 617 |
| 金 | ブルコギ | さとう でんぱん ごま ごまあがら | ぎゅう肉 みそ | たまねぎ もやし くら キャベツ しめじ | おろしにんにく おろししょうが 醤油 みりん 酒 醤油 コチジャン | 25.4 |
| | ワンタンスープ【ブルーベリーゼリー◇】 | ワンタン 【ブルーベリーゼリー】 | とり肉 | しいたけ にんじん はくさい チンゲンサイ | 鶏がらスープ 醤油 中華スープストック 酒 塩 | 16.1 |
| 23 | 月 | てんのうたんじょう日 | | | | |
| 24 | げんりょう麦ご飯 牛乳【ふりかけ◇】 | こめ おおむぎ【ふりかけ】 | 牛乳 | | | 640 |
| 火 | みそにこみうどん | うどん | とり肉 あがらあげ みそ | しいたけ にんじん はくさい ごぼう ねぎ | 煮干だし みりん 醤油 | 24.6 |
| | ウインナーとやさいのソテー | サラダあがら | ウインナー | キャベツ たまねぎ もやし カラーピーマン | おろしにんにく 塩 こしょう | 19.4 |
| 25 | ホットドッグパン 牛乳 | ホットドッグパン | 牛乳 | | | 611 |
| 水 | チリドッグ(く) | サラダあがら さとう | ぎゅう肉 ぶた肉 だいず | たまねぎ にんじん ピーマン | おろしにんにく 赤ワイン ウスターソース クチャップ トマトピューレ チリソース 塩 こしょう | 27.2 |
| | コーンスープ | サラダあがら | ベーコン | カリフラワー たまねぎ にんじん コーン | パセリフレーク 鶏がらスープ こしょう 塩 | 24.6 |
| 26 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 607 |
| 木 | さかなのレモンソース【きゅうり】 | こめこ こむぎこ だいずあがら さとう | さわら(さかな) | 【きゅうり】 | 酒 塩 こしょう 醤油 レモン汁【塩】 | 26.8 |
| | もずくスープ | | もずく とり肉 | たけのこ ほうれんそう にんじん えのき | 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう おろししょうが | 20.4 |
| 27 | 麦ご飯 牛乳 | こめ おおむぎ | 牛乳 | | | 625 |
| 金 | こうやどうふのたまごとじ | サラダあがら さとう | とり肉 かまぼこ こうやどうふ たまご | たまねぎ にんじん えだまめ | 醤油 塩 みりん | 28.5 |
| | さんしょくすのもの | ごま さとう | | もやし にんじん きゅうり | 酢 塩 醤油 | 21.1 |

※ 入荷の都合により、材料等が変更になる場合があります。あらかじめ、御了承ください。



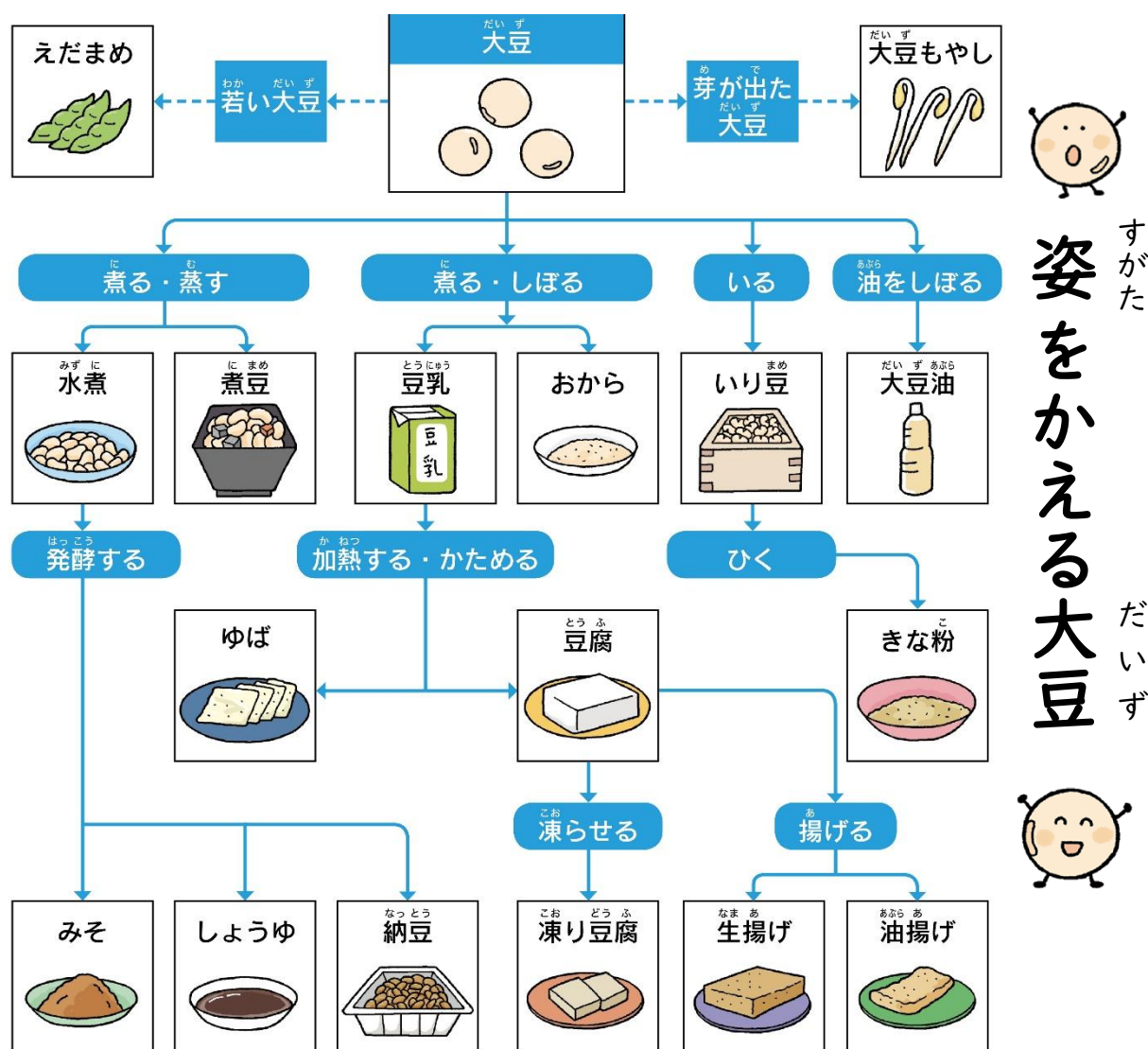
| 日曜 | 献立名 ◇:加工品 | おもにエネルギーとなる食品【きいろ】 | おもに体をつくる食品【あ か】 | おもに体の調子を整える食品【みどり】 | おもな調味料 | エネルギー おふく 献立 |
|-----|----------------------|------------------------------|--------------------|----------------------------------|---|--------------------|
| 2月 | ミルクパン 牛乳 | ミルクパン | 牛乳 | | | 730 |
| | 牛肉とベンネのトマト煮 | ベンネ サラダ油 砂糖 | 牛肉 | カリフラワー 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト | おろしにんにく 鶏がらスープ クチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう | 31.7 |
| | 大根サラダ | 砂糖 サラダ油 | 竹輪 | 太根 にんじん きゅうり | 酢 醤油 こしょう | 25.4 |
| 3月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 741 |
| | 寄せ鍋風【黒糖ビーンス◇】 | 白玉もち【黒糖 小麦粉 砂糖】 | 鶏肉 かまぼこ 豆腐【大豆】 | 白菜 にんじん えのき しいたけ 糸こんにゃく ねぎ | 鶏がらスープ 酒 塩 醤油 | 28.5 |
| | いわしみぞれ煮◇【ゆでもやし】 | 砂糖 でん粉 | いわし(魚) | 大根【もやし】 | 醤油 みりん 塩 水【塩 醤油】 | 22.2 |
| 4月 | 黒糖パン 牛乳 | 黒糖パン | 牛乳 | | | 753 |
| | 米粉のクリームスープ | サラダ油 さつまいも 米粉 | 鶏肉 牛乳 生クリーム | 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース | 鶏がらスープ 塩 こしょう | 30.0 |
| | ハムサラダ | サラダ油 砂糖 | ハム | キャベツ きゅうり にんじん | レモン汁 酢 塩 こしょう | 25.1 |
| 5月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 691 |
| | チンジャオロース | ごま油 サラダ油 砂糖 | 豚肉 | ピーマン にんにくの芽 竹の子 もやし | おろししょうが 醤油 酒 オイスターソース | 28.6 |
| | 中華卵スープ | サラダ油 でん粉 | ベーコン 卵 | 玉ねぎ にんじん ほうれん草 コーン にら | 鶏がらスープ 中華スープストック 醤油 塩 こしょう | 21.5 |
| 6月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 711 |
| | 大豆の磯煮 | サラダ油 砂糖 | 大豆 鶏肉 天ぷら ひじき | にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん | 酒 醤油 | 30.6 |
| | ほうれん草とコーンの和え物 | 砂糖 | ツナ(まぐろ) | ほうれん草 コーン にんじん | 醤油 | 19.4 |
| 9月 | 減量コッパパン 牛乳 | コッパパン | 牛乳 | | | 830 |
| | コーンラーメン | 富田中学校 リクエスト献立 中華麺 ごま油 | 焼豚 わかめ | コーン にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ | おろしにんにく こしょう 豚骨スープ 醤油 中華スープストック | 31.0 |
| | ツナサラダ【ガトーショコラ◇】 | サラダ油 砂糖【ガトーショコラ】 | ツナ(まぐろ) | キャベツ にんじん 枝豆 | 酢 塩 こしょう 醤油 レモン汁 | 30.0 |
| 10月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 757 |
| | 厚揚げのカレー煮 | じゃがいも サラダ油 砂糖 でん粉 | 豚肉 厚揚げ | 玉ねぎ トマト | おろししょうが 鶏がらスープ クチャップ 醤油 酒 ウスターソース 塩 カレー粉 | 28.9 |
| | ひじきとささみのサラダ | 砂糖 マヨネーズ(ノンエッグ) | ひじき 鶏ささみ | ほうれん草 にんじん | 醤油 | 22.1 |
| 11月 | 建国記念の日 | | | | | |
| 12月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 701 |
| | 肉みそ丼(具) | サラダ油 砂糖 | 豚肉 牛肉 大豆 味噌 | 玉ねぎ 竹の子 ピーマン しいたけ カラピーマン | おろししょうが 酒 みりん 醤油 | 29.1 |
| | わかめスープ | ごま油 | わかめ かまぼこ 豆腐 | にんじん えのき ねぎ | 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう | 22.1 |
| 13月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 695 |
| | いかと大根の煮物 | 砂糖 | いか 天ぷら | 太根 にんじん | みりん 酒 醤油 | 33.1 |
| | 豆乳みそ汁 | 里いも | 鶏肉 油揚げ 豆腐 豆乳 味噌 | 白菜 にんじん | 煮干だし | 17.3 |
| 16月 | 減量コッパパン 牛乳 | コッパパン | 牛乳 | | | 794 |
| | 和風スバゲティ | スバゲティ サラダ油 | ベーコン 鶏肉 | 玉ねぎ ズッキーニ にんじん しめじ ねぎ | おろしにんにく 醤油 塩 こしょう | 32.2 |
| | 日向夏ドレッシングサラダ | 日向夏ドレッシング | ハム | キャベツ きゅうり コーン | | 27.6 |
| 17月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 707 |
| | どさんこ汁 | じゃがいも バター | 豚肉 味噌 | 玉ねぎ にんじん もやし コーン | 煮干だし おろししょうが | 29.8 |
| | 千切大根の炒め煮 | サラダ油 砂糖 | 鶏肉 油揚げ 天ぷら | 千切大根 糸こんにゃく にんじん しいたけ いんげん | 酒 みりん 醤油 | 19.3 |
| 18月 | 米粉パン 牛乳 | 米粉パン | 牛乳 | | | 790 |
| | かぼちゃコロック◇【キャベツレモン和え】 | じゃがいも 小麦粉 砂糖 パーム油 パン粉 でん粉 | | かぼちゃ 玉ねぎ 【キャベツ】 | 塩【醤油 レモン汁 酢】 | 30.3 |
| | ベーコンとひよこ豆のスープ | ひよこ豆 サラダ油 | ベーコン | カリフラワー ズッキーニ 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ | 塩 こしょう 洋風スープストック 醤油 | 29.1 |
| 19月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 778 |
| | ドライカレー | サラダ油 砂糖 | 牛肉 豚肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト | 赤ワイン おろしにんにく 鶏がらスープ ウスターソース クチャップ 醤油 塩 カレー粉 カレーフレーク | 28.1 |
| | 白菜スープ | マロニー | ウインナー | 白菜 玉ねぎ にんじん にら | 鶏がらスープ 醤油 酒 塩 こしょう | 27.2 |
| 20月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 729 |
| | ブルコギ | 砂糖 でん粉 ごま ごま油 | 牛肉 味噌 | 玉ねぎ もやし にら キャベツ しめじ | おろしにんにく おろししょうが 醤油 みりん 酒 醤油 コチジャン | 30.0 |
| | ワンタンスープ【ブルーベリーゼリー◇】 | ワンタン【ブルーベリーゼリー】 | 鶏肉 | しいたけ にんじん 白菜 チンゲン菜 | 鶏がらスープ 醤油 中華スープストック 酒 塩 | 18.2 |
| 23月 | 天皇誕生日 | | | | | |
| 24月 | 減量麦ご飯 牛乳【ふりかけ◇】 | 米 大麦【ふりかけ】 | 牛乳 | | | 741 |
| | 味噌煮込みうどん | うどん | 鶏肉 油揚げ 味噌 | しいたけ にんじん 白菜 ごぼう ねぎ | 煮干だし みりん 醤油 | 28.6 |
| | ウインナーと野菜のソテー | サラダ油 | ウインナー | キャベツ 玉ねぎ もやし カラーピーマン | おろしにんにく 塩 こしょう | 22.6 |
| 25月 | ホットドッグパン 牛乳 | ホットドッグパン | 牛乳 | | | 713 |
| | チリドッグ(具) | サラダ油 砂糖 | 牛肉 豚肉 大豆 | 玉ねぎ にんじん ピーマン | おろしにんにく 赤ワイン ウスターソース クチャップ トマトピューレ チリソース 塩 こしょう | 31.7 |
| | コーンスープ | サラダ油 | ベーコン | カリフラワー 玉ねぎ にんじん コーン | パセリフレーク 鶏がらスープ こしょう 塩 | 28.5 |
| 26月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 723 |
| | 魚のレモンソース【きゅうり】 | 米粉 小麦粉 大豆油 砂糖 | さわら(魚) | 【きゅうり】 | 酒 塩 こしょう 醤油 レモン汁【塩】 | 31.3 |
| | もずくスープ | | もずく 鶏肉 | 竹の子 ほうれん草 にんじん えのき | 鶏がらスープ 醤油 塩 こしょう おろししょうが | 23.2 |
| 27月 | 麦ご飯 牛乳 | 米 大麦 | 牛乳 | | | 750 |
| | 高野豆腐の卵とじ | サラダ油 砂糖 | 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵 | 玉ねぎ にんじん 枝豆 | 醤油 塩 みりん | 33.9 |
| | 三色酢の物 | ごま 砂糖 | | もやし にんじん きゅうり | 酢 塩 醤油 | 24.4 |

※ 入荷の都合により、材料等が変更になる場合があります。あらかじめ、御了承ください。

2月4日は「立春」といって、暦の上では春の始まりであり、旧暦では新しい年の始まりを意味していました。しかし、まだまだ寒い日が続きます。1日3度の食事をしっかりととり、早寝早起きを心がけて、元気に過ごしましょう。

今月のテーマ 「畑の肉」大豆を知ろう！

大豆は「畑の肉」と言われるほど、質の良いたんぱく質をたくさん含んでいます。たんぱく質は、体を作るためにとても大切な栄養素です。また、大豆は、大豆そのものを食べる他に、色々な食品に加工されます。



2月3日は「節分」です



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔のひとは冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。



豆まきの福豆を年の数ほど食べると、一年を健康に過ごすことができると言われていました！

2月 給食献立紹介

「肉みそ丼」

【材料】 4人分

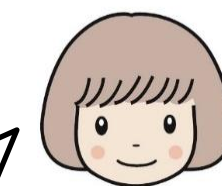
| | | |
|---------|---|--------|
| 豚ミンチ | … | 200g |
| おろししょうが | … | 少々 |
| 玉ねぎ | … | 1個 |
| 水煮竹の子 | … | 50g |
| ピーマン | … | 2～3個 |
| しいたけ | … | 1～2個 |
| みそ | … | 大さじ2 |
| 料理酒 | … | 小さじ1 |
| みりん | … | 小さじ1 |
| 砂糖 | … | 小さじ1 |
| しょうゆ | … | 小さじ1.5 |

【作り方】

- ① 玉ねぎ、竹の子、ピーマン、しいたけをみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ、温まったら豚ミンチとおろししょうがを入れて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、①の野菜等を入れて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、*の調味料を加えて、味をととのえる。
- ⑤ 丼にご飯を盛りつけ、その上にかけてできあがり。

2月の給食に使われる新富町産の食材です！

- | | | | |
|---------|------|------------------|---------|
| ○ きゅうり | ○ 大根 | ○ ピーマン | ○ キャベツ |
| ○ ズッキーニ | ○ 白菜 | ○ 牛肉 | ○ さつまいも |
| ○ 米粉 | ○ にら | ○ 小麦粉 (16日コッペパン) | |



新富町公式キャラクター
おとみちゃん