



2月 給食こんだて



★牛乳は毎日つきます。 ★献立は都合により変更する場合があります。

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
2	月	コッパン(黒豆きなこクリーム) えごまコロッケ ドレみそサラダ クラムチャウダー	ぶたにく みそ きなこ あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん えだまめ ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく カリフラワー	パン こめこ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま バター えごま	手間のかかるコロッケを調理員さんが愛情をこめて手作りします。えごまのプチプチした食感が楽しいですよ!
3	火	大豆ごはん【節分献立】 いわしの梅みそ煮 砂おろしの白あえ えのきの赤だし	だいず いわし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにやく えのきたけ はくさい うめ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	日本では昔から節分に鰯やこんにやくを食べる文化があります。恵方巻を食べるのは比較的新しい風習です。☆鬼は外! 福は内!
4	水	カミカミどんぶり みそマヨあえ 春雨スープ みかん	ぶたにく ぶたレバー みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ チンゲンサイ ブロッコリー カラーピーマン	ごぼうこんにやく もやし キャベツ にんにく しょうが だいこん みかん	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ	カミカミどんぶりには噛み応えのあるゴボウやこんにやくなどの食材を使っています! にんにくをきかせてパンチのある味に仕上げますよ☆
5	木	ごはん さばの塩焼き 茎ワカメのきんぴら のっぺい汁	さば さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	いんげん にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう はくさい しいたけ	こめ さとう さとも	ごまあぶら ごま	茎ワカメはコリコリとした食感です! ごぼうと一緒にきんぴらにしますよ☆ご飯にそえてモリモリ食べてください!
6	金	ごはん とり肉のホイル焼き 海藻サラダ さつま芋のみそ汁	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ツノマタ すぎのり	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゅうり はくさい だいこん しいたけ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら	鶏むね肉はバサバサしがちですが、ホイル焼きにすることでしっとりとしゅーして食べやすくなります!
9	月	ごはん 石見ポークの生姜焼き ミモザあえ けんちん汁	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ りんご しょうが はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう さとも	ごま	食べごたえのある石見ポークは「ロース」という部位を使っています☆適度に脂がのっていますよ!
10	火	和風アーリオオーリオ さつま芋とチーズの蒸しパン 花野菜サラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん ブロッコリー	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり カリフラワー えのきたけ	スパゲティ こむぎこ さつまいも さとう	オリーブオイル あぶら	さつま芋を使って蒸しパンを作ります。チーズの塩味がさつま芋のやさしい甘さを引き立てます☆
12	木	ごはん えごまチーズたまご焼き 納豆ナムル 月菜汁	たまご とりにく なっとう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい しいたけ	こめ さとう もち	えごま ごまあぶら ごま	定番になりつつある納豆を使った副菜です! 川本町の子どもたちは納豆好きが多いですね。
13	金	中華五目おこわ 大学芋 ゆかりあえ チンゲン菜のスープ	やきぶた かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ きゅうり	こめ もちごめ さつまいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら	プリとした角切りのかまぼこがアクセントの中華五目おこわです☆もち米を使ってモチモチ食感に仕上げますよ。
16	月	ごはん 手作りえごまふりかけ 塩ナムル 肉じゃが	かつおぶし ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ れんこん たまねぎ はくさい こんにやく	こめ さとう じゃがいも	えごま ごま ごまあぶら あぶら	手作りのえごまふりかけの味付けに酢を少し入れています☆味が引き締まっておいしくなるんですよ!
17	火	川本カモタンタンめん ごぼうチップス もみのりあえ	かもにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ カラーピーマン ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし はくさい ごぼう	ちゅうかめん さとう こめこ	あぶら ごま	豆乳を使うことで辛さ控えてマイルドなタンタン麺です☆川本町の鴨肉を使って作りますよ。
18	水	ごはん 厚揚げのお好み焼き風 梅ドレッシングサラダ キムチスープ	あつあげ かつおぶし ツナ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん うめ きゅうり もやし こんにやく ごぼう しいたけ はくさい	こめ はちみつ	あぶら ごま	給食で使うキムチは本場韓国キムチのように発酵が進んでいない和風の浅漬けキムチです☆辛さも控えていますよ!
19	木	ごはん 赤魚の煮つけ 納豆あえ 具だくさん豚汁	あかうお なっとう かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ はくさい こんにやく	こめ さとう さつまいも	ごま	給食の煮魚は鍋ではなくオープンを使って作ります。しっかり味がしみ込んだ身はホロホロにやわらかいですよ!
20	金	ナン カレーミートソース かぼちゃのチーズ焼き たまごテサラダ	ぶたにく だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	カラーピーマン かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり	ナン こめこ	あぶら マヨネーズ	ナンとはインドなどの国で食べられているパンのような主食です☆カレー風味のミートソースをつけてどうぞ。
24	火	きなこ揚げパン 蒸し鶏のごちそうサラダ ミネストローネ チーズ	とりにく ベーコン きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん えだまめ トマト	もやし きゅうり どうもろこし だいこん はくさい たまねぎ にんにく	パン さとう	あぶら ごま	蒸した鶏ささみ肉をたっぷり使ったボリューム満点のサラダです☆タンパク質もしっかり摂れる副菜ですよ!
25	水	石見ポークのカレーライス マンナンサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう えだまめ トマト	たまねぎ だいこん みかん れんこん しめじ キャベツ しょうが にんにく いちご こんにやく パインアップル	こめ むぎ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	「マンナン」とはこんにやくの成分である「グルコマンナン」のことです☆つるつるとした食感のこんにやくを使います!
26	木	ごはん〈おなかスッキリ献立〉 さわらの竜田揚げ きんぴらごぼう とろとろもずくのみそ汁	さわら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん ねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん しろはなめめ しろいんげんめめ	あぶら ごま ごまあぶら	海藻や根菜、きのこ、豆等の食物繊維が多い食材をふんだんに使いました☆しっかり食べておなかスッキリ!
27	金	元気どんぶり のりマヨあえ たまごスープ	ぶたにく だいず ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ニラ カラーピーマン ブロッコリー チンゲンサイ	もやし にんにく キャベツ だいこん だけのこ しめじ	こめ でんぶん さとう	あぶら えごま マヨネーズ	石見ポークのひき肉と大豆を使ってスタミナ満点の丼にします。エゴマ焼き肉のタレで味付けしますよ☆





2(月)

コッパパン
(黒豆きなこクリーム)
えごまコロッケ
ドレみそサラダ
フラムチャウダー

3(火)

せつぶん
二分

大豆ごはん
いわしの梅みそ煮
石おろしの白あえ
えのきの赤だし

4(水)

カミカミどんぶり
みろまヨあえ
春雨スープ
みかん

5(木)

ごはん
すばの塩やき
茎わかめのきんぴら
のっぺい汁

6(金)

ごはん
とり肉のオイルやき
海藻サラダ
さつまいものみそ汁

9(月)

ごはん
いわし
石見ポークの生姜やき
ミモザあえ
けんちん汁

10(火)

和風アーリオオーリオ
さつまいもとチーズの蒸しパン
花野菜サラダ

12(木)

ごはん
えごまチーズたまごやき
茶内豆ナムル
月菜汁

2月

13(金)

中華五目おこわ
大学芋
ゆかりあえ
チンゲン菜のスープ

16(月)

ごはん
手づくりえごまふりかけ
塩ナムル
肉じゃが

17(火)

川本カモ
タンタンめん
ごはんチンパス
もみのりあえ

牛乳は毎日つきます

18(水)

ごはん
厚揚げのお好み焼き風
梅ドレッシングサラダ
キムチスープ

19(木)

ごはん
赤魚の煮つけ
糸内豆あえ
臭いさん豚汁

20(金)

チン
カレーミートソース
かぼちゃのチーズやき
たまポテサラダ

24(火)

きなこ揚げパン
蒸し鶏のごちそうサラダ
ミネストローネ
チーズ

25(水)

石見ポークの
カレーライス
マンナンサラダ
フルーツヨーグルト

26(木)

ごはん
さわらの竜田揚げ
きんぴらごはん
とろとろもずくのみそ汁

27(金)

ぜんき
元スどんぶり
のりまヨあえ
たまごスープ

★今日の栄養価★
① 632 kcal
② 809 kcal

?