

2月

3つの食品群別献立表

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こ ン だ て 表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
1	木	牛乳 白飯 赤魚のかば焼き はりはり漬け 鶏塩鍋	牛乳 赤魚 昆布 鶏肉 木綿豆腐	白飯 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	しょうが 割干大根 小松菜 にんじん もやし 白菜 ねぎ えのきたけ
2	金	牛乳 手巻きずし(卵ウイン ナーきゅうりツナ) 粕入り豚汁 節分豆	牛乳 卵焼き ウインナー まぐろ油漬け のり 豚肉 薄揚げ みそ 節分豆	ずし飯 マヨネーズ 里芋	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう 大根 ねぎ
5	月	牛乳 白飯 鶏の西京みそ 焼き 小松菜のごま酢和え いか大根	牛乳 鶏肉 みそ いか 厚揚げ	白飯 砂糖 ごま 里芋	小松菜 もやし にんじん しょうが 大根 こんにやく
6	火	牛乳 ゆかりご飯 さばの香味揚げ 江戸っ子煮 冬野菜のみそ汁	牛乳 さば 牛肉 大豆 高野豆腐 みそ	玄米ゆかりごはん 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	しょうが にんにく こんにやく たけのこ水煮 にんじん いんげん 大根 白菜 えのきたけ ねぎ
7	水	牛乳 胚芽パンズ 照り焼き ハンバーグ そえ野菜 かぶのミルクスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	胚芽パンズ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 米粉 バター 生クリーム	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも かぶ
8	木	牛乳 白飯 たらちりのチリソース ごぼうサラダ 厚揚げのそぼろ煮	牛乳 たら 豚肉 厚揚げ 大豆	白飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ドレッシング ごま	ねぎ しょうが ごぼう コーン たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり
9	金	牛乳 白飯 えび入り大根 もち チョレギサラダ ブルコギ風すき焼き	牛乳 わかめ 牛肉 焼き豆腐	白飯 大根もち 油 砂糖 片栗粉 ドレッシング ごま油	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが にんじん えのきたけ なら 白菜
13	火	牛乳 雑穀ごはん 鶏肉と れんこんのケチャップからめ 春雨スープ みかんヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 みかんヨーグルト	雑穀ごはん 片栗粉 油 春雨	れんこん たまねぎ ピーマン しょうが 干しいたけ にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ
14	水	牛乳 ミルク食パン 鮭のマヨ ネーズ焼き 冬キャベツのサラ ダ コンソメスープ チョコパテ	牛乳 鮭 チーズ 鶏肉	ミルク食パン マヨネーズ ドレッシング マーシャルピーンズ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン えのきたけ 大根
15	木	牛乳 カレーライス ブロッコリーサラダ	牛乳 牛肉 チーズ 鶏肉	麦飯 油 バター 小麦粉 カレールウ 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー
16	金	牛乳 白飯 源氏豆 車麩の卵とじ いよかん	牛乳 大豆 煮干し 鶏肉 卵	白飯 片栗粉 油 ごま 砂糖 車麩 じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 にんじん 糸こんにやく いよかん
19	月	牛乳 白飯 三味焼き ひじきの炒め煮 めった汁	牛乳 さつま揚げ 牛肉 ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	白飯 砂糖 ごま油 油 さつまいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん 糸こんにやく いんげん ごぼう 白菜
20	火	牛乳 わかめ妻ご飯 春巻き 中華和え 野菜ラーメン	牛乳 春巻き ハム 豚肉	わかめ麦ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 ラーメン	小松菜 もやし きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ
21	水	牛乳 ミルクロール タンドリーチキン チーズポテト トマトスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉	ミルクロール じゃがいも 油 砂糖 レンズ豆	しょうが にんにく パセリ セロリー たまねぎ にんじん
22	木	牛乳 白飯 ぶりの照り焼き 切干和え 治部煮風旨煮	牛乳 ぶり 鶏肉 焼き豆腐	白飯 砂糖 片栗粉 すだれ麩	しょうが 切干大根 にんじん きゅうり 干しいたけ たけのこ水煮 白菜 ほうれん草
23	金	牛乳 白飯 ポークメンチカツ れんこんごまサラダ みそ汁	牛乳 ポークメンチカツ 厚揚げ わかめ みそ	白飯 油 砂糖 ドレッシング ごま 里芋	れんこん ブロッコリー コーン にんじん えのきたけ ねぎ
26	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ アーモンドサラダ あんかけうどん ふりかけ	牛乳 白身魚フライ ししゃもフライ ハム 薄揚げ わかめ 大豆ふりかけ	白飯 油 アーモンド 砂糖 米粉うどん 片栗粉	キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ しょうが
27	火	牛乳 ジャンバラヤ コブサラダ ABCスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 いら卵 ベーコン	ターメリックライス 油 じゃがいも マヨネーズ マカロニ オレンジゼリー	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン ブロッコリー にんじん 大根
28	水	牛乳 バターロール 豚肉の レモンジンジャーソース 小松 菜サラダ 人参ポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉	バターロール 片栗粉 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも 米粉 生クリーム	にんにく レモン もやし 小松菜 コーン たまねぎ パセリ