

2月 こんだて表

ひょう

- ☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
- ☆ 牛乳は毎日つきます。
- ☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
- ☆ 給食当番は、マスクも必要です。
- ☆ 給食の前には、手洗いも忘れず



こん げつ しょういくもくひょう

今月の食育目標

あとかた 後片づけをきちんとしよう



今月もリクエスト給食を思い出のエピソードと一緒に紹介します。

【白身魚(たら)フライ】

魚があまり好きではなかったけど、これだけは好きだから

【スパゲティサラダ】

・味つけがおいしいから

【ポテトサラダ】

・好きなメニューだから

【メンチカツ】

・王道だと思ってるから

【厚揚げ入ってるみそ汁】

・1番うまいから!

【鮭フライ】

・魚の中で一番好きだから



2/3(火)は節分です~セルフde手巻き寿司~

節分こんだてとして、“自分でつくる手巻き寿司”を提供します。焼きのりは5枚。酢飯をのせ、えびフライ、ポイルウインナー、かにかま、納豆、ツナサラダの5つのネタを巻いて、手巻き寿司を作りましょう。単品はもちろん、2種類以上のネタを組み合わせで自分だけのオリジナル手巻き寿司にしてもOKです!

	月	火	水	木	金
こんだて名	2 ● ごはん ◆ 切り干し大根スープ ★ 十勝大豆コロッケ ▲ ブロッコリーサラダ	3 ● 酢飯 ◆ すまし汁 ★ えびフライ ★ポイルウインナー ★ かにかま ・パック納豆 ▲ ツナサラダ ・手巻き用焼きのり ・パックしょうゆ	4 ● ごはん ◆ つみれ汁 ★ 豚肉のごまみそ焼き ▲ 白菜ともやしのおかかあえ	5 ● ごはん ◆ 人参ポタージュ ★ ハニーチキン ▲ ポパイサラダ	6 ● ごはん ◆ ミネストローネ ★ たらフライ ▲ スパゲティサラダ
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、ベーコン	牛乳、豆腐、えびフライ、ウインナー、かにかま、納豆、ツナ、のり	牛乳、ひじきつみれ、油揚げ、豚肉、みそ、かつお節	牛乳、鶏肉、みそ、ちくわ、チーズ	牛乳、ベーコン、大豆、たら、ハム
体の調子を ととのえる	切り干し大根、にんにく、人参、椎茸、パセリ、ブロッコリー、キャベツ	えのきたけ、人参、干椎茸、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	大根、人参、たけのこ、しめじ、長ねぎ、ごぼう、白菜、もやし	人参、玉ねぎ、パセリ、しょうが、にんにく、ほうれん草、キャベツ、とうもろこし	人参、キャベツ、玉ねぎ、にんにく、ましまるトマト缶、きゅうり
エネルギー	米、オリーブ油、油、十勝大豆コロッケ、ドレッシング	米、三温糖、ごま、油、マヨネーズ	米、三温糖、ごま	米、油、バター、小麦粉、生クリーム、ドレッシング	米、じゃがいも、三温糖、バター、油、小麦粉、パン粉、スパゲティ、マヨネーズ
	小) 597kcal 中) 792kcal	小) 638kcal 中) 908kcal	小) 594kcal 中) 755kcal	小) 604kcal 中) 767kcal	小) 647kcal 中) 835kcal
こんだて名	9 ● ごはん ◆ 具だくさんみそ汁 ★ いわしのみぞれ煮 ▲ 筑前煮	10 ● ごはん ◆ マカロニスープ ★ 豚肉のパーベキューソースかけ ▲ キャベツのクリーミーサラダ	今月の月形産 ● お米 (ななつぼし) ...Aコープ ● まんまるトマトジュース ...Aコープ ● 切り干し大根 ...サトニクラス ● じゃがいも・大根・大豆 ...就労支援センター オプス	12 ● ごはん ◆ わかめスープ ★ ユーリンチ ▲ ビーフンサラダ	13 ● わかめごはん ◆ みそおでん ★ 厚焼き玉子 ▲ 小松菜のごまあえ
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、油揚げ、みそ、いわしのみぞれ煮、鶏肉、ちくわ	牛乳、鶏肉、豚肉		牛乳、わかめ、豆腐、豚肉、鶏肉、ハム	牛乳、わかめ、がんもどき、ちくわ、枝豆とじゃこの元気ボール、昆布、みそ、厚焼き玉子
体の調子を ととのえる	白菜、人参、長ねぎ、えのきたけ、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ	玉ねぎ、白菜、人参、たまご茸、しょうが、りんご、レモン果汁、キャベツ、きゅうり		人参、長ねぎ、しょうが、きゅうり、もやし	こんにゃく、たけのこ、ふき、大根、小松菜、もやし、人参
エネルギー	米、じゃがいも、油、三温糖	米、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、三温糖、ドレッシング		米、でん粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油、ビーフン、ごま	米、麦、三温糖、ごま
	小) 617kcal 中) 795kcal	小) 624kcal 中) 805kcal		小) 612kcal 中) 774kcal	小) 594kcal 中) 767kcal
こんだて名	16 ● ごはん ◆ 五目スープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ ▲ コールスローサラダ	17 ● ごはん ◆ どさんこ汁 ★ さばのピリ辛焼き ▲ 大根のそぼろ煮	18 ● うどん ◆ カレーうどん(つゆ) ★ ちくわの磯辺揚げ ▲ もやしのごま酢あえ	19 ● ごはん ◆ ニョッキのクリーム煮 ★ グリルチキン ▲ えだまめサラダ	20 ● ごはん ◆ 卵スープ ★ メンチカツ ▲ 小松菜とツナのサラダ
もりつけ方					
体を つくる	牛乳、ハム、卵、ベーコン、みそ	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、さば、豚肉	牛乳、鶏肉、ちくわの磯辺揚げ、ツナ	牛乳、ウインナー、脱脂粉乳、鶏肉	牛乳、ベーコン、卵、ツナ
体の調子を ととのえる	たけのこ、人参、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン	人参、とうもろこし、長ねぎ、にんにく、大根、玉ねぎ、枝豆	玉ねぎ、人参、長ねぎ、もやし、きゅうり	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、枝豆、キャベツ、コーン	人参、ほうれん草、えのきたけ、メンチカツ、小松菜、とうもろこし
エネルギー	米、春雨、キタアカリと道産牛のコロッケ、油、マヨネーズ、三温糖	米、じゃがいも、バター、三温糖、ごま、ごま油、でん粉	うどん、油、ごま油、三温糖	米、ニョッキ、小麦粉、バター、生クリーム、ドレッシング	米、でん粉、油、ドレッシング
	小) 658kcal 中) 849kcal	小) 627kcal 中) 803kcal	小) 635kcal 中) 736kcal	小) 697kcal 中) 884kcal	小) 607kcal 中) 744kcal
こんだて名	今月の平均栄養量 ○小学校(中学年)○ エネルギー: 631kcal(650kcal) たんぱく質: 25.8g (26.8g) 脂質: 21.5g (18.1g) 塩分: 2.7g (2.0未満)	24 ● 麦ごはん ◆ 韓国風丼 ▲ チンゲン菜のナムル ♪ アセロラゼリー	25 ● ごはん ◆ 塩ワントンスープ ★ 酢豚 ▲ はるさめサラダ	26 ● ごはん ◆ なめこと豆腐のみそ汁 ★ 鮭フライ ▲ ポテトサラダ	27 ● ごはん ◆ キャベツと厚揚げのみそ汁 ★ 野菜コロッケ ▲ くきわかめのサラダ
もりつけ方					
体を つくる		牛乳、豚肉、みそ、ハム	牛乳、鶏肉、豚肉、ハム	牛乳、豆腐、みそ、わかめ、さけ、卵	牛乳、厚揚げ、みそ、くきわかめ、ツナ
体の調子を ととのえる		玉ねぎ、長ねぎ、人参、干椎茸、たけのこ、えのきたけ、にんにく、生姜、チンゲン菜、白菜	白菜、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく	なめこ、人参、長ねぎ、きゅうり	キャベツ、人参、長ねぎ、大根、きゅうり、とうもろこし
エネルギー		米、麦、油、三温糖、ごま油、でん粉、アセロラゼリー	米、ワントン、でん粉、油、春雨、三温糖、ごま油、ごま	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも、マヨネーズ	米、野菜コロッケ、油、ドレッシング
	※カッコ内は基準値です	小) 623kcal 中) 793 kcal	小) 602kcal 中) 775kcal	小) 610kcal 中) 779kcal	小) 589kcal 中) 711kcal