

## 2月のこんだて



## 旬の食材



ねぎ、ほうれん草、白菜、大根、小松菜

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
				おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)			
				牛乳	油	マヨネーズ			
2	月	ごはん	○	ごめ					海藻類 
		ハンバーグ		さんおんとう			ケチャップ, ウスター	623	
		こふきいも		じゃがいも			塩, こしょう	735	
		ミネストローネ		マカロニ	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶,		塩, こしょう, コンソメ		
3	火	節分こんだて	○	ごめ, なたね油, ごま	ごまつな, 白菜		とんかつソース, ウスターソース, こいくち	643	果物類 
		ごはん・いわしのフライ		とうふ, カットわかめ, 油あけ, 豆乳, みそ, だし	にんじん, えのきだけ, 玉ねぎ, ねぎ		酒	723	
		白菜と小松菜のごま和え							
		まめまめみそ汁							
4	水	ごはん	○	ごめ				605	きのこ類 
		親子煮		じゃがいも, さんおんとう	玉ねぎ, にんじん, グリンピース		うすくち, こいくち, みりん,		
		梅味さっぱり和え		さんおんとう, サラダ油	こまつな, きゅうり, にんじん, もやし		うすくち, 酢	712	
					しらすめばし				
5	木	ワインナーピラフ	○	ウインナー	ごめ, 有塩バター	にんじん, コーン, 玉ねぎ, ピーマン	塩, こしょう, コンソメ	667	青菜類 
		ポトフ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, キャベツ,	塩, こしょう, 酒, コンソメ		
		ソフール		ソフール				764	
6	金	ごはん	○	ごめ				582	まめ製品類 
		梅干し			うめぼし				
		大根と豚肉の煮物		ぶたにく, ほねく, だし	さんおんとう	大根, にんじん, こんにゃく, グリンピース	うすくち, こいくち, 酒, みりん	673	
		もやしの和風サラダ		ハム, かつお節	さんおんとう, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし	うすくち, 酢		
9	月	ごはん	○	ごめ				605	乳製品 
		八宝豆腐		ぶたにく, とうふ, いか	さんおんとう, かたくり粉, ごま油	白菜, 干ししいたけ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, ねぎ	塩, こしょう, 酒, うすくち, オイスターソース, ガラスープ		
		パンバンジーサラダ		ささみ	さんおんとう, ごま	きゅうり, キャベツ, にんじん	酢, こいくち, ラー油	665	
10	火	豚丼	○	ぶたにく, だし	ごめ, さんおんとう	玉ねぎ, にんじん, 干ししいたけ, 糸こんにゃく, ねぎ	こいくち, うすくち, みりん, 塩	561	魚類 
		春雨スープ		とうふ, カットわかめ	春雨, ごま油	ねぎ, もやし	うすくち, 酒, 塩, こしょう, ガラスープ		
								681	
11	水	けんこくきねんのひ							
12	木	上富田中学校3年生, 岡小学校6年生, 岩田小学校5年生のリクエストこんだて	○	とりにく	ごめ, かたくり粉, なたね油	しょうが, にんにく	梅酢	564	青菜類 
		ごはん・鶏肉の梅酢揚げ				もやし, にんじん, キャベツ	塩, こしょう	741	
		ソテー		カットわかめ, 油揚げ, みそ, だし		しめじ, かぶ, ねぎ	酒		
13	金	かみどんだち。うがこう。ねんせい。おかしおうがこう。ねんせい。いわだしおうがこう。ねんせい。	○	愛心	愛心	愛心	愛心	608	海藻類 
		バレンタインデーこんだて		とりにく	ごめ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, エリンギ	塩, こしょう, ケチャップ, コンソメ, カレー粉		
		チキンカレーピラフ		ぶたにく	じゃがいも	玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー	うすくち, 塩, こしょう, 酒, コンソメ	718	
		ポテトスープ							
		お米DEガトーショコラ			お米DEガトーショコラ				

\* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

\* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。

令和7年度

## 2月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても らいたい 食品
								エネルギー	
				小学校 (中学生年)	中学校				
16	月	ごはん	○	こめ				599	
		さばの塩焼き		塩さば					
		ゆかりキャベツ				キャベツ, ゆかり		720	
		けんちん汁		とりむねにく, とうふ, だしこ		にんじん, 大根, ごぼう, ねぎ	うすくち, 塩, 酒		
17	火	バターロール	○	ロールパン				710	
		ミートスパゲティ		ぶたミンチ	スパゲッティ	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, パセリ	ウスター, ケチャップ, デミグラスソース, 塩, こしょう		
		ふわふわスープ		ベーコン, たまご, 粉チーズ	じゃがいも, パン粉	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶,	塩, こしょう, 酒, コンソメ	930	
18	水	ごはん	○	こめ				613	
		ちゃんこ鍋風煮物		とりにく, 肉だんご, とうふ, だし昆布	さんおんとう	大根, にんじん, 白菜, 玉ねぎ, ねぎ, えのき, しめじ	こいくち, 塩, みりん, 酒		
		酢の物		カットわかめ, ツナ	さんおんとう, ごま	キャベツ, きゅうり	こいくち, 酢	724	
19	木	小松菜の旬は12月から2月です。甘味が増して、苦みやえぐみが少なくなるため、味が濃く感じられます。	○					587	
		ごはん・鶏肉の照り焼き		とりにく	こめ, さんおんとう		こいくち, みりん, 酒		
		小松菜のレモン和え			さんおんとう	ごまつな, もやし, レモン汁	うすくち	775	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐, だしこ	じゃがいも, さんおんとう	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース	こいくち, うすくち, 酒, みりん		
20	金	たかなめし	○		こめ, サラダ油, ごま	たかな漬	塩, うすくち, みりん	633	
		はんぺんフライ		冷) はんぺんフライ	なたね油				
		さつま汁		ぶたにく, とうふ, みそ, だしこ	さつまいも	大根, にんじん, ねぎ	酒	732	
23	月	てんのうたんじょうび							
24	火	カレーライス	○	ぶたにく	こめ, じゃがいも, さんおんとう, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, りんご, にんにく	カレールウ, ジャワフレーク, ウスター, こいくち, カレー粉, コンソメ	705	
		福神漬け				ふくじんづけ			
		やまももシロップポンチ			白玉, 上白糖, 熊野やまももシロップ	みかん缶, もも缶, パイン缶		825	
25	水	麻婆丼	○	とうふ, ぶたミンチ, あかもそ	こめ, さんおんとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ	テンメンジャン, こいくち, 塩, ガラスープ	565	
		中華スープ		とりにく		干しいたけ, 玉ねぎ, にんじん, ちんげんさい	うすくち, 酒, 塩, こしょう, ガラスープ	683	
26	木	受験応援こんだて	○	勝つ!	みんなの志望校への合格を祈っています!	合格		514	
		ソースカツどん		国産豚のヒレカツ	こめ, なたね油, さんおんとう	キャベツ	ウスター, とんかつソース, みりん, こいくち, カレー粉, 塩, こしょう		
		さわにわん		ぶたにく, だしこ		大根, たけのこ, にんじん, 干しいたけ, ごぼう, ねぎ	塩, こしょう, こいくち, うすくち, 酒	622	
27	金	岩田小学校6年生のリクエストこんだて	○	ぶたにく	こめ, ごま油	白菜キムチ, にんじん, にら	塩, オイスターソース, こいくち, ガラスープ	517	
		キムチチャーハン				もやし, ねぎ	うすくち, 酒, 塩, こしょう, ガラスープ	611	
		わかめスープ		とりにく, とうふ, わかめ					

\* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

\* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2~4回使用しています。