

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 いい食品
							小学校 (中学年)		
				中学校					
2	月	ごはん	○		こめ			623	
		ハンバーグ		冷) ハンバーグ	さんおんとう	ケチャップ,ウスター			
		こふきいも		あおさ	じゃがいも	塩,こしょう	735		
		ミネストローネ		ベーコン	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	○					643	
		冷) いわしフライ		こめ,なたね油		とんかつソース,ウスターソース			
		白菜と小松菜のごま和え		ごま	こまつな,白菜	こいくち	723		
		まめまめみそ汁		とうふ,カットわかめ,油あげ,豆乳,みそ, だしこ		にんじん,えのきたけ, 玉ねぎ,ねぎ		酒	
4	水	ごはん	○		こめ			605	
		親子煮		とりにく,焼きちくわ, たまご,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	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, し,うめぼし	うすくち,酢	712	
5	木	ウインナーピラフ	○	ウインナー	こめ,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	
		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	○		こめ			582	
		梅干し				うめぼし			
		大根と豚肉の煮物		ぶたにく,ほねく,だしこ	さんおんとう	大根,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	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	○		こめ			605	
		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		
		バンバンジーサラダ		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,だしこ	こめ,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,干しいたけ, 糸こんにゃく,ねぎ	こいくち,うすくち,みりん,塩	561	
		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★						564	
		ごはん・鶏肉の梅酢揚げ	とりにく	こめ,かたくり粉,なたね油	しょうが,にんにく	梅酢			
		ソテー			もやし,にんじん,キャベツ	塩,こしょう	741		
		かぶのみそ汁	カットわかめ,油揚げ, みそ,だしこ		しめじ,かぶ,ねぎ	酒			
13	金	バレンタインデーこんだて	○					608	
		チキンカレーピラフ		とりにく	こめ	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		
		ポテトスープ		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	
		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。



日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (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
								小学校 (中学年)	
								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,えのきたけ,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	食育こんだて〜旬の食材〜	○	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	こまつな,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,グリーンピース	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,あかみそ	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	デンメンジャン,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	マス ジ カ ヨ ッ ト	勝つ！ みなさん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 ★	○					517	
		キムチチャーハン		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		
		わかめスープ		とりにく,とうふ,わかめ		もやし,ねぎ	うすくち,酒,塩,こしょう, ガラスープ	611	

* 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。