



2021年

2月給食献立表



| 日 曜 | こ ン だ て | おもなざいりょう | | |
|------|---|--|--|---|
| | | (赤) 血や肉になる | (黄) 熱や力になる | (緑) からだの調子を整える |
| 1 月 | 牛乳 パン マーシャルビーンズ きつねうどん かみかみサラダ  | ぎゅうにゅう いりこ とりにく あぶらあげ かまぼこ だいず | パン あぶら マーシャルビーンズ うどん さとう ごま ごまあぶら | ねぎ にんじん とうもろこし はくさい ほししいたけ ごぼう こまつな きりぼしだいこん |
| 2 火 | 牛乳 ふわふわ丼 甘酢和え パリッシュ  | ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ やきふ かつおぶし かまぼこ パリッシュ | ごはん さとう でんぷん おさかなパスタ | たまねぎ にんじん  ねぎ キャベツ こまつな |
| 3 水 | 牛乳 パン 節分豆 くじらの一口カツ  野菜スープ | ぎゅうにゅう くじらのひとくちカツ ベーコン せつぶんまめ | パン あぶら じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ こまつな |
| 4 木 | 牛乳 ごはん さといもの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ひじき炒め | ぎゅうにゅう ひじき とりにく さつまあげ だいず あぶらあげ いりこ みそ | ごはん さとう さといも あぶら | にんにく しょうが こまつな ねぎ ほししいたけ にんじん だいこん れんこん はくさい |
| 5 金 | 牛乳 ごはん しゅうまい 中華風高菜ごはんの具 白玉団子入り中華スープ | ぎゅうにゅう とりひきにく しゅうまい ぶたにく | ごはん あぶら ごまあぶら しらたまだんご | たかなづけ チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし はくさい しいたけ にんじん |
| 8 月 | 牛乳 パン レタススープ チリコンカン 一食アーモンド | ぎゅうにゅう なつとう ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン | パン はるさめ アーモンド | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト レタス もやし |
| 9 火 | 牛乳 ごはん ゆかり和え チキンチキンごぼう 小松菜とあげの味噌汁 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ いりこ | ごはん あぶら さとう ごま | ごぼう えだまめ キャベツ にんじん ゆかり こまつな たまねぎ もやし はくさい えのきだけ |
| 10 水 | 牛乳 アップルパン れんこんハンバーグ 一食ケチャップソース 野菜のスープ煮 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく ベーコン ぎゅうひきにく | パン パンこ ドライアップル じゃがいも | れんこん たまねぎ にんじん にんにく だいこん はくさい  はなつこりー |
| 12 金 | 牛乳 ごはん オレンジ ごま酢あえ がんもと白菜の煮物 | ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき みそ | ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく | はくさい だいこん にんじん ほししいたけ しめじ もやし いんげん キャベツ オレンジ |
| 15 月 | 牛乳 パン いちごジャム ボルシチ キャベツのサラダ | ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにく とりにく | パン いちごジャム あぶら じゃがいも さとう | にんにく たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ きゅうり かぶ レモンかじゅう キャベツ |
| 16 火 | 牛乳 マーボー春雨丼 青菜の炒め物 みかんゼリー  | ぎゅうにゅう  とうふ ぶたひきにく | ごはん ごまあぶら はるさめ さとう みかんゼリー | にんじん たまねぎ にんにく にら ほししいたけ しょうが キャベツ チンゲンサイ とうもろこし |
| 17 水 | 牛乳 パン マーマレード ソパテアホ 冬野菜炒め | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく しろいんげんまめ | パン じゃがいも マーマレード オリーブオイル | たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー はくさい セロリ にんにく |
| 18 木 | 牛乳 ごはん 豚じゃが 春菊のごま和え | ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ツナ | ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま | たまねぎ にんじん もやし さやいんげん はくさい しゅんぎく |
| 19 金 | 牛乳 ごはん 味付のり 芋と鶏のカレーがらめ 豆腐汁 | ぎゅうにゅう とりにく あじつけのり なつとう とうふ やきふ かまぼこ かつおぶし | ごはん あぶら じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん こまつな ピーマン ほししいたけ |
| 22 月 | 牛乳 キャロットパン 洋風ぞうすい ひじきと冬野菜の和え物 | ぎゅうにゅう ベーコン ひじき かつおぶし とりにく | パン こめ あぶら クリスタルキャロット さとう | にんじん こまつな しめじ とうもろこし だいこん キャベツ はなつこりー |
| 24 水 | 牛乳 パン フレンチサラダ ナポリタンスパゲティ ポイルウインナー  | ぎゅうにゅう  ベーコン ウインナー ツナ | パン スパゲティ あぶら さとう | トマト たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく きゅうり だいこん あかピーマン |
| 25 木 | 牛乳 大根ごはん 鯖のソース煮 豆乳のみそ汁  | ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく とうふ みそ さば とうにゅう | ごはん しらたき ごま さとう さつまいも | だいこん にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ はくさい えのきだけ ねぎ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------------|------------------------|--|
| 26 | 金 | 牛乳  | ハヤシライス 海藻サラダ 冷凍ピーチ  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく かいそうサラダ | ごはん さとう さといも あぶら | にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん キャベツ あかピーマン きゅうり とうもろこし れいとうピーチ |
|----|---|---|--|---------------------------------|------------------------|--|

家庭数

全学年 (18回)

調味料

しょうゆ
さけ
す



みりん しょうゆ
しお さけ す

しょうゆ
コンソメ しお
こしょう

す みりん
さけ しょうゆ しお

シャンタン
しお こしょう
しょうゆ



あかぶどうしゆ
チリミックス コンソメ
トマトケチャップ
ウスターソース しお
しょうゆ こしょう

しょうゆ みりん さけ

しお こしょう
コンソメ
しょうゆ
ケチャップソース

しょうゆ みりん
さけ す しお

あかぶどうしゆ す
コンソメ しお
こしょう しょうゆ

さけ しょうゆ
トウバンジャン
シャンタン しお
こしょう

コンソメ しお
こしょう
パプリカこ

しょうゆ みりん
さけ

しお
ウスターソース
カレールウ
しょうゆ

しお さけ
こしょう
しょうゆ す

ケチャップ こしょう
あかぶどうしゆ しお
コンソメ しょうゆ す

しょうゆ
みりん
さけ
ソース



コンソメ みりん す
あかぶどうしゅ しお
ケチャップ しょうゆ
テミグラスソース