



2月 こんだてひょう



今月の
給食目標は

けんこう たいべいかた し
健康によい食べ方を知ろう

月	火	水	木	金
1 ごはん 油揚げの肉づめ焼き ひじきの五目煮 はくさいのみそ汁	2 ソフトラーメン (少なめ) 小さいわしのから揚げ (2び) 干草あえ みそラーメン汁 福豆	3 ごはん すきやき風煮 きゃべつのごま風味あえ 炒りいりこ くだもの (いよかん)	4 コッペパン さくさくみのむし (ささみとポテトのから揚げ) ひじきとチーズのサラダ わかめスープ	5 ごはん ポークカレー 花ほうれん草 おかしな目玉焼き (もも缶と杏仁ゼリーのデザート)
8 ごはん かわいいの中華煮 バンバンジーサラダ 中華なめこそスープ	9 ソフトめん (少なめ) 抹茶ミルクビーンズ コールスローサラダ ミートソース	10 ごはん 凍り豆腐のふくめ煮 雪ん子サラダ だまこなべ	11 けんこきねん ひ 建国記念の日	12 キムタクごはん ささみのレモンソースがけ (1~3年1こ、4~6年2こ) わかめとツナのサラダ 豚汁 くだもの (ぼんかん) ねんくみきぼうこんだて 6年3組希望献立
15 ごはん 鉄板ハンバーグ きゃべつのおさづけ 辛みとうふ汁	16 ソフトめん 大豆といりこの揚げ煮 糸寒天サラダ ちゃんぽんうどん汁	17 発芽玄米ごはん ほっけのから揚げ うの花サラダ 車ふのみそ汁 くだもの (オレンジ)	18 食パン スペインオムレツ 海そうサラダ ABCスープ いちごジャム	19 ごはん 美味だれやきとり こまつなのごまあえ のざわな入りかす汁 しょくいく ひ 食育の日
22 ごはん 厚揚げのにんじんみそがけ とらねこふりかけ じゃがいものみそ汁 くだもの (いちご2こ)	23 朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ! てんのたんじょうび 天皇誕生日	24 ごはん チキンソースかつ きゃべつソテー ゆしとうふ汁	25 ホットドッグ (小さめ) わかめと大根のサラダ 米粉コーンポタージュ 給食室で焼いたフランクフルトをパンにはさみ、パンごと焼いてホットドッグを作ります。	26 ごはん 白身魚のトマトソースがけ 切りほだいこん 切干大根のごまマヨサラダ はくさいのスープ

- 主食
- 主菜
- 副菜 (和え物・サラダ等)
- 副菜 (汁・煮物等)

ぎゅうにゅう まいにち
♪牛乳は 毎日です
こんだて つごう
♪献立は都合により
へんこう ばあい
変更する場合があります
あります

1月の献立から 長野県中信地方の郷土料理「山賊焼き(揚げ)」

材料(1人分)

鶏もも肉	60 g	1切れ
おろししょうが	1g	A
おろしにんにく	1g	
しょうゆ	5g	
酒	1.5g	
砂糖	0.5g	
たまねぎ	3g	
にんじん	3g	
りんご	5g	
かたくり粉	15g	
揚げ油		

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、りんごはすりおろし、調味料と合わせ、鶏肉を1時間程つける。
- ②かたくり粉をつけ、170℃の油で揚げる。途中、混ぜて何度かすくい上げ、仕上げの油温を少し高めにして揚げるとカラッとする。

ポイント 下味のたれが付いているお肉にかたくり粉を多めに付ける。甘みのある味付けは焦げやすいので、色づきに気をつけ、まわりの衣はサクッと中はジューシーに揚げる。中信地方では、もも肉1枚の大きさに揚げ、仕上げにカットする。

ふくまめ 福豆

せつぶん だいず
節分には大豆をまくのは、
わざい さいかい おにめ
災いや災害をもたらす鬼の目を
うち払うためだといわれます。
まめ あととし かず た
豆まきの後、年の数だけ食べて
ねんけんこう いの
1年の健康を祈ります。