平成30年度

2月の献立

＜今月の地元食材＞
★ごはん　★牛乳　★とうふ　★油揚げ　★厚揚げ　★しいたけ
★牛肉　★キャベツ　★たまご　★小松菜　★トマト　★水菜　★いちご

安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	（体をつくる食品）1群	2群	（体の調子を整える食品）3群	4群	（エネルギーになる食品）5群	6群
1（金）	カレーうどん 牛乳 きびなごの唐揚げ 元気サラダ	鶏肉 油揚げ きびなご かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり　しめじ とうもろこし	うどん 小麦粉 さとう 米粉	あぶら
4（月）	**<節分献立>** 麦ごはん　牛乳 いわしの梅煮　三色あえ いももち汁　節分豆	いわし 厚揚げ 大豆	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ しそ	もやし たまねぎ しいたけ うめ	麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉	ごま あぶら
5（火）	麦ごはん　牛乳 かみかみビーフ アーモンドあえ たまごスープ	牛肉 たまご	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ　もやし えのきたけ	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら アーモンド
6（水）	麦ごはん　牛乳 焼きぎょうざ（小2こ、中3こ） 塩ナムル　肉じゃがキムチ ぽんかん	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん ねぎ　にら	もやし　たまねぎ こんにゃく　りんご はくさい　ぽんかん にんにく　キャベツ しいたけ　しょうが	麦ごはん じゃがいも さとう 小麦粉	あぶら
7（木）	麦ごはん　牛乳 たらの風味揚げ 小松菜のサラダ 厚揚げのみそ汁	たら 厚揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ　だいこん	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ
8（金）	パン　ブルーベリージャム　牛乳 煮込みハンバーグ カラフルサラダ ABCスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし だいこん　りんご たまねぎ　しめじ ブルーベリー	パン マカロニ さとう パン粉	あぶら
12（火）	麦ごはん　牛乳 豚肉の生姜いため 納豆サラダ なめこのみそ汁	豚肉 鶏肉 みそ 納豆	牛乳	にら にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ なめこ	麦ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも	あぶら マヨネーズ
13（水）	ハヤシライス 牛乳 さけのレモンバジル焼き 海藻サラダ	牛肉 さけ	牛乳 わかめ　つのまた こんぶ　めかぶ 寒天　のり	にんじん バジル	たまねぎ　にんにく マッシュルーム キャベツ　レモン きくらげ　だいこん	麦ごはん	あぶら
14（木）	麦ごはん　牛乳 プルコギ もやしの中華あえ　チンゲン菜のスープ ミニガトーショコラ	豚肉 鶏肉 とうふ 豆乳	牛乳	赤ピーマン にら にんじん チンゲン菜	にんにく たまねぎ もやし　きゅうり しいたけ	麦ごはん さとう 米粉 かたくり粉	あぶら
15（金）	パン　メープルジャム　牛乳 ほうれんそうグラタン キャベツとツナのサラダ ビーフシチュー	牛肉 ツナ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ　にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ　小麦粉	あぶら バター

日	献立名	（体をつくる食品）1群	2群	（体の調子を整える食品）3群	4群	（エネルギーになる食品）5群	6群
18（月）	そぼろ丼 牛乳 野菜ののりあえ とうふのみそ汁	牛肉　豚肉 たまご とうふ　油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが　もやし キャベツ グリンピース たまねぎ	麦ごはん さとう はちみつ	あぶら
19（火）	麦ごはん　牛乳 白身魚のチリソースがけ 中華サラダ 春雨スープ	すずき 豚肉	牛乳	にら こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	麦ごはん かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら
20（水）	麦ごはん　牛乳 牛肉と根菜のきんぴら 五目あえ　のっぺい汁 みかんクレープ	牛肉 かつお節 鶏肉　厚揚げ たまご	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト 練乳	いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう　もやし れんこん こんにゃく とうもろこし えのきたけ　みかん だいこん　しいたけ	麦ごはん さとう かたくり粉 小麦粉	あぶら
21（木）	青菜ごはん　牛乳 赤魚の西京焼き 大根のごまマヨあえ 豚汁	赤魚 みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ 広島菜 京菜　大根葉	だいこん きゅうり ごぼう　こんにゃく たまねぎ	麦ごはん さつまいも さとう	ごま マヨネーズ
22（金）	黒糖パン　牛乳 香味チキン ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	パン 黒砂糖 さとう かたくり粉	あぶら
25（月）	麦ごはん　牛乳 さばの照り焼き あすっこのおひたし つくねのみそ汁	さば 鶏肉 油揚げ みそ　かつお節	牛乳	にんじん ねぎ あすっこ	しょうが キャベツ たまねぎ	麦ごはん かたくり粉 さとう	
26（火）	麦ごはん　牛乳 鶏肉のごまだれ 塩昆布サラダ えのきのすまし汁	鶏肉	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ 水菜	キャベツ きゅうり たまねぎ　だいこん えのきたけ	麦ごはん かたくり粉 さとう	あぶら ごま
27（水）	麦ごはん　牛乳 厚焼きたまご じゃこあえ すき焼き風煮	たまご 牛肉 鶏肉 とうふ　油揚げ	牛乳 もずく ちりめん	こまつな にんじん しゅんぎく ねぎ	キャベツ はくさい　ごぼう たけのこ　しいたけ こんにゃく	麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら
28（木）	麦ごはん　牛乳 かれいのから揚げ かわりあえ さつま汁　いちご	かれい みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ しそ	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう　こんにゃく なす　れんこん なたまめ　いちご	麦ごはん 小麦粉 かたくり粉 さといも　さとう	あぶら

２月３日(日)は「節分」です。節分とは、もともと季節をわける日のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいました。旧暦では、立春と正月が近いこともあり、立春の前日が節分行事の代表になったといわれています。「鬼は外～」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味があるからだそうです。給食では、「いわし料理」と「節分豆」を取り入れました！お楽しみに♪