

食材の流通状況や価格などにより やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお 変更に伴い 食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は 速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
3 (月)		ごはん	こめ					
		だいこん 大根とわかめのみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ
		ぎゅうにく 牛肉とこんにゃくの煮込み	こんにゃく さとう		ぎゅうにく			
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
4 (火)		ごはん	こめ					
		こまつな 小松菜のみそ汁	じゃがいも		なまあげ うちまめ みそ		こまつな	ねぎ
		えびフライ こほうそう 個包装) 中濃ソース	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	えび だいすこ			
		ごぼうのおかかマヨサラダ	さとう	卵不使用マヨネーズタイプ	かつおぶし かつお骨粉末		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
5 (水)	五中なし	ごはん	こめ					
		にくだんご 肉団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう		とりにく だいすたんぱく		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しいたけ
		ほっけの塩焼き			ほっけ			
		だいがくいも 大学芋	さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま				
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
6 (木)		もち麦ごはん	こめ もちむぎ					
		ハヤシチュー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム
		つぶ 粒マスタードサラダ	さとう はちみつ	あぶら ごま	とりにく		ブロッコリー にんじん	キャベツ りんご レモン
		くだもの						ほんかん(よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
7 (金)	第二中学校が 考えた献立	ごはん(-10g)	こめ					
		さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ
		たれかつ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	とりにく			
		コーンキャベツ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン
		◎ごまプリン	さとう	ごま			脱脂粉乳 乳又は乳製品を主 原料とする食品	
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		



★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ 今月はありません

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 曜日	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
10 (月)		ごはん	こめ					
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ
		さばのごま揚げ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが
		ごもくまめ 五目豆	こんにやく さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
12 (水)		ごはん(-10g)	こめ					
		すき焼き	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ
		あつや たまご 厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご			
		いかとわかめの甘酢あえ	さとう		いか	わかめ		きゅうり キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
13 (木)		ごはん	こめ					
		つみれ汁	さとう でんぷん	あぶら	すけとうだら だいすたんぱく とうふ みそ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ
		アーモンドそばろごはんの具	さとう	あぶら アーモンド	とりにく だいす			しょうが グリーンピース
		こまつな 小松菜のおひたし					こまつな にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
14 (金)		ココアロールパン	こむぎこ さとう	ショートニング		脱脂粉乳		
		あさりとホタテの クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	ほたて あさり とりにく しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ
		ハンバーグ玉ねぎソースかけ	パンこ もちむぎ こむぎこ こめこ でんぷん さとう こんにやくこ	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ りんご
		ブロッコリーサラダ		あぶら	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ
		◎飲むヨーグルト	さとう			生乳 乳製品		

バレンタイン
献立

材料・分量 (5人分)

材料	分量
ぶたにく 豚肉	50g
にんじん	75g
ごぼう	50g
たけのこ水煮缶	50g
えのきたけ	75g
りょくとうはるさめ 緑豆春雨	13g
きめ 絹さや	20g
だし汁	1リットル
しょうゆ 醤油	大さじ1弱
さけ 酒	大さじ1弱
しお 塩	2g

だいす みんな大好き!! さわ に しょうかい 沢煮わんのレシピを紹介!!

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② にんじん、たけのこは千切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。
えのきたけは2cmくらいの長さに切る。
- ③ 絹さやはさっとゆでて千切りにする。
- ④ 緑豆春雨をさっとゆでて、3~4cmくらいの長さに切る。
- ⑤ 鍋にだし汁を熱し、豚肉、ごぼう、にんじんを加え、あくをとりながら煮る。
- ⑥ えのきたけと④の春雨を加える。
- ⑦ 調味料を加え、ひと煮立ちしたら、絹さやを入れてできあがり。

ポイントは、だしをしっかり
とることです。うす味でも
おいしく食べられます!



日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
17 (月)		ごはん	こめ					
		とんじる 豚汁	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ
		いわしのかばやき	でんぷん さとう	あぶら	いわし			
		ほうれん草の磯香あえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし
		小・中のみ) ミルメークコーヒー	さとう					
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
18 (火)		ごはん	こめ					
		ビーフカレー	じゃがいも さとう こむぎこ はちみつ でんぷん さつまいも	あぶら	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが りんご
		ヨーグルトあえ	さとう			ヨーグルト		みかん パイン もも ようなし
		ふくじんづ 福神漬	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
19 (水)	秋葉区 もち麦 給食の日 	ごはん	こめ					
		もち麦入り豆乳スープ	じゃがいも もちむぎ さとう	あぶら	だいず とりにく		こまつな にんじん	キャベツ
		だいず 大豆もやしと豚肉の甘辛炒め	さとう	あぶら	ぶたにく		にら にんじん	にんにく しょうが だいずもやし
		くだもの 2個						いちご (よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (木)		ごはん	こめ					
		あおさのみそ汁			とうふ みそ	あおさ		えのきたけ ねぎ
		ししゃもフライ 幼1び 小・中2び 個包装) 中濃ソース	パンこ こむぎこ コーンスターチ さとう	あぶら		ししゃも		
		きほ だいこん 切り干し大根のごま酢あえ	さとう	ごま			にんじん	きりほしだいこん キャベツ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (金)	第五中学校が 考えた献立	ごはん (-10g)	こめ					
		さわに 沢煮わん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きょうな	えのきたけ ごぼう たけのこ
		たれかつ	コーンスターチ タピオカスターチ でんぷん さとう パンこ	あぶら	とりにく			
		りっちゃんの元気サラダ	さとう	あぶら	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン
		◎ももタルト	さとう こめこ コーンフラワー みずあめ でんぷん こんにゃく	ショートニング あぶら	とうにゅう だいずこ			もも
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

日 曜日	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)	
			炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
25 (火)		ごはん	こめ					
		かき玉汁	じゃがいも		とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ
		赤魚の味噌幽庵焼き	さとう みずあめ		あかうお みそ			ゆず
		くきわかめのきんぴら	こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう
		中のみ) チーズ				チーズ		
		牛乳				ぎゅうにゅう		
26 (水)		ごはん (-10g)	こめ					
		ほたて入りわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし
		ビビンバの具	さとう	あぶら	ぎゅうにく みそ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが
		幼) ミニ揚げパン (乳なし) 1人2個	こめこ さとう	あぶら	きなこ			
		小・中) ミニ揚げパン (乳あり)	こむぎこ さとう	ショートニング あぶら	きなこ	脱脂粉乳		
		牛乳				ぎゅうにゅう		
27 (木)		ごはん	こめ					
		肉じゃが	じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース
		ひじきとしそのふりかけ	さとう		かつおぶし	ひじき	しそ	きくらげ
		アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり
		◎中のみ) ヨーグルト	さとう			生乳 乳製品		
		牛乳				ぎゅうにゅう		
28 (金)		ごはん	こめ					
		豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ラー油 ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく
		揚げぎょうざ 幼1個 小・中2個	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら 豚脂 ラード ごま(あぶら由来)	ぶたにく だいすたんぱく とりにく(スープの 素由来)			しょうが にんにく キャベツ
		ごま入り大根漬		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん
		牛乳				ぎゅうにゅう		

あき は く 秋葉区 もち麦 給食の日



2月19日は秋葉区でとれた「白雪もち麦」のスープが給食に登場します。

～「白雪もち麦」のひみつ～

ひみつ1 白色でもちもちした食感が特徴です。

どんな料理でも活用しやすいです。

ひみつ2 食物繊維がたっぷり含まれ、お腹の調子を整えてくれます。

なんと、白米の25倍の食物繊維が含まれているそうです！