令和5年度　**2月　こんだて表**

三豊市南部学校給食センター

| 日<br>曜 | 献立名<br>主食 | 牛乳<br>スプーン | おかず | 材料名<br>おもに体の組織をつくる<br>魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | おもに体の調子を整える<br>緑黄色野菜 | その他の野菜・果物・きのこ | おもにエネルギーになる<br>穀類・いも類・砂糖 | 油脂 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>木 | 麦ごはん | | いわしのかばやきふう　ふしめんじる<br>はなやさいのごまあえ　せつぶんまめ | いわし　あぶらあげ<br>だいず | 牛にゅう | ブロッコリー　ねぎ<br>にんじん | しょうが　カリフラワー　たまねぎ | 米　麦　かたくりこ　さとう<br>ふしめん | あぶら　ごま |
| 2<br>金 | あんサンド<br>（コッペパン） | ★ | はくさいとにくだんごのスープ<br>シャキシャキサラダ　りんご | あずき　とりにく　ぶたにく | 牛にゅう | にんじん　ねぎ | はくさい　たまねぎ　しいたけ　きゅうり<br>ごぼう　りんご | パン　さとう　はるさめ<br>じゃがいも　パンこ | あぶら |
| 5<br>月 | 麦ごはん | | だいずかりんとう　バンサンスウ<br>あつあげいりはっぽうさい　ネーブル | だいず　ハム　ぶたにく<br>あつあげ | 牛にゅう | にんじん | きゅうり　キャベツ　しょうが　たまねぎ<br>ほししいたけ　はくさい　にんにく　ネーブル | 米　麦　さとう　はるさめ<br>かたくりこ | ごまあぶら　あぶら |
| 6<br>火 | 麦ごはん<br>あじつけのり | | さかなのなんばんづけ<br>たべてなのおひたし　とうにゅうみそしる | メルルーサ　とうふ　みそ<br>あぶらあげ　とうにゅう | 牛にゅう　のり<br>わかめ | にんじん　ねぎ<br>たべてな | たまねぎ　もやし　キャベツ　だいこん<br>しめじ | 米　麦　かたくりこ　こむぎこ<br>さとう | あぶら　ごま |
| 7<br>水 | コッペパン | ★ | とりにくのマーマレードやき<br>ひじきのサラダ　だいこんシチュー | とりにく　ベーコン | 牛にゅう　ひじき<br>なまクリーム | こまつな　にんじん<br>さやいんげん | にんにく　しょうが　キャベツ　だいこん<br>とうもろこし　たまねぎ　エリンギ<br>マーマレード | パン　さとう　じゃがいも<br>こむぎこ | ごまあぶら　あぶら |
| 8<br>木 | 牛たまどん | | ちくわのいそべあげ　はくさいのごまず<br>スイートスプリング | 牛にく　たまご　ちくわ | 牛にゅう　あおのり | にんじん　ねぎ<br>こまつな | たまねぎ　ほししいたけ　はくさい<br>スイートスプリング | 米　麦　さとう　かたくりこ<br>こめこ　こむぎこ | ごま　あぶら |
| 9<br>金 | みそラーメン | | あげぎょうざ　あおなのナムル<br>さつまいもチップス | ぶたにく　みそ　とりにく | 牛にゅう | にんじん　ねぎ<br>こまつな | キャベツ　もやし　とうもろこし　はくさい<br>ほししいたけ　しょうが　にんにく　たまねぎ | ちゅうかめん　さとう<br>さつまいも　こむぎこ | あぶら　ごまあぶら<br>ごま |
| 13<br>火 | なのはなごはん | | ぶりのてりやき　きんぴらごぼう<br>すましじる | たまご　ぶり　とうふ<br>あぶらあげ | 牛にゅう | にんじん　ねぎ | あおな　ごぼう　えのきたけ　たまねぎ | 米　麦　さとう　こんにゃく | あぶら　ごま |
| 14<br>水 | ｾﾙﾌﾒﾝﾁｶﾂｻﾝﾄﾞ<br>（ぜんりゅうふんパン） | ★ | （メンチカツ・ゆでやさい・マイティソース）<br>やさいたっぷりスープ　ガトーショコラ | とりにく　ベーコン<br>とうにゅう | 牛にゅう | にんじん　こまつな | キャベツ　きゅうり　たまねぎ　しめじ<br>はくさい | パン　じゃがいも　さとう<br>こめこ | あぶら |
| 15<br>木 | だいずいりｶﾚｰﾗｲｽ | ★ | こざかなアーモンド　げんきサラダ<br>デコポン | ぶたにく　だいず　ハム<br>かつおぶし | 牛にゅう　かえり<br>こんぶ | にんじん | にんにく　たまねぎ　エリンギ　デコポン<br>キャベツ　とうもろこし　きゅうり | 米　麦　じゃがいも　さとう | あぶら　アーモンド |
| 16<br>金 | バターロールパン | ★ | やさいグラタン　ポークビーンズ<br>じゃがいもとあおなのサラダ　ヨーグルト | だいず　とうにゅう<br>ぶたにく　ベーコン | 牛にゅう　ちりめん<br>ヨーグルト | こまつな　にんじん | とうもろこし　たまねぎ　エリンギ | パン　さとう　じゃがいも<br>こめこ | ごま　あぶら |
| 19<br>月 | 麦ごはん | | さわらのこうみやき　あつあげのみそしる<br>ブロッコリーのごまあえ | さわら　あつあげ　みそ | 牛にゅう　わかめ | ブロッコリー<br>にんじん　ねぎ | しょうが　にんにく　キャベツ　しめじ<br>たまねぎ | 米　麦　さとう | ごまあぶら　ごま |
| 20<br>火 | しっぽくうどん | | ぶたにくのカレーあげ　いそかあえ<br>もものタルト | とりにく　あぶらあげ<br>ぶたにく　とうにゅう | 牛にゅう　こんぶ | にんじん　ねぎ<br>こまつな | だいこん　しょうが　キャベツ　もやし<br>もも | うどん　さといも　さとう<br>かたくりこ　こめこ | あぶら　ごま |
| 21<br>水 | こめこパン | ★ | じゃがいものミートソースやき<br>ひじきのマリネ　せとのチャウダー | 牛にく　ベーコン | 牛にゅう　チーズ<br>ひじき　なまクリーム | にんじん | たまねぎ　きゅうり　とうもろこし<br>はくさい　しめじ | パン　じゃがいも　さとう<br>ふしめん　コーンスターチ | あぶら　オリーブあぶら |
| 22<br>木 | 麦ごはん | | えびのころもあげ　やさいのポンずあえ<br>にこみおでん　ネーブル | えび　かつおぶし　みそ<br>牛にく　がんもどき | 牛にゅう　こんぶ | こまつな　にんじん | しょうが　はくさい　だいこん<br>ネーブル | 米　麦　こむぎこ　こめこ<br>じゃがいも　こんにゃく　さとう | あぶら |
| 26<br>月 | わかめごはん | | とりにくのからあげ　さんしょくなます<br>にくじゃが | とりにく　ぶたにく | 牛にゅう　わかめ<br>こんぶ　ちりめん | にんじん<br>さやいんげん | しょうが　にんにく　だいこん<br>きゅうり　たまねぎ | 米　麦　かたくりこ　こめこ<br>さとう　じゃがいも　こんにゃく | あぶら |
| 27<br>火 | ビビンバ | ★ | はるさめスープ　せとか | 牛にく　たまご<br>ベーコン | 牛にゅう　わかめ | ねぎ　にんじん<br>こまつな | にんにく　もやし　たまねぎ<br>えのきたけ　せとか | 米　麦　さとう　はるさめ | ごまあぶら　ごま |
| 28<br>水 | コッペパン | ★ | さけのカレームニエル　かいそうサラダ<br>ABC スープ　おちゃのムース | さけ　ツナ　ベーコン | 牛にゅう　わかめ<br>くきわかめ | にんじん　パセリ | キャベツ　きゅうり　とうもろこし<br>たまねぎ　エリンギ　りょくちゃ | パン　こむぎこ　さとう<br>マカロニ | あぶら　オリーブあぶら<br>ごまあぶら　ごま |
| 29<br>木 | にくもっそ | | さかなのあまず　やさいのおひたし<br>だんごじる　いちご | 牛にく　とうふ<br>メルルーサ　あぶらあげ | 牛にゅう | にんじん　ねぎ<br>こまつな | ごぼう　ほししいたけ　えだまめ<br>キャベツ　だいこん　えのきたけ　いちご | 米　こんにゃく　さとう<br>かたくりこ　こめこ　だんご | あぶら　ごま |

※　献立・材料は，都合により変更することがあります。　※　はしは，毎日持ってきましょう。★の日は，スプーンがつきます。　※　幼稚園では，安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。