

2月の給食献立表



小川町学校給食センター

令和3年度

日曜	献立名				材 料 名		
	主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる(あかの食品)	力や体温になる(きいろの食品)	体の調子をととのえる(みどりの食品)
1 火	じごなうどん	牛乳	ソース ちゅうか ドレッシング	あんかけうどんじる ポテトコロッケ きりぼしだいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	じごなうどん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ポテトコロッケ ドレッシング	ねしょうが ○にんじん たまねぎ ○だいこん こまつな キャベツ きりぼしだいこん
2 水	ちやめし	牛乳	ごま ドレッシング	しゆんをあじわうふゆやさいみそしる パリパリはるまき いろどりきれいなわかめサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ はるまき わかめ	ちやめし あぶら はるまきのかわ こんにやく ドレッシング	○にんじん ○だいこん ○はくさい ○ながねぎ こまつな キャベツ とうもろこし
3 木	バター コッペパン	牛乳		クリームシチュー ふくまめ オムレツデミグラスソースかけ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ウインナー しろはなまめ オムレツ ふくまめ シチューの中の牛乳	バターコッペパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ さとう	○にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし
4 金	ごはん	牛乳	イタリアン ドレッシング	カレー イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく カレーの中の牛乳 ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ さとう ドレッシング	にんにく ねしょうが ○にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり きピーマン
7 月	ごはん	牛乳	ふりかけ わふう ドレッシング	ぐだくさんけんちんじる さばのみそに ビタミンたっぷりカラフルサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ さばのみそに	ごはん あぶら さつまいも ドレッシング	○にんじん ○だいこん ほうれんそう ブロッコリー もやし とうもろこし
8 火	ホット ちゅうかめん	牛乳	マヨネーズ	とうふラーメン やきチキンナゲット ポテトサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ チキンナゲット	ホットちゅうかめん ごまあぶら でんぷん じゃがいも マヨネーズ	にんにく ねしょうが ○にんじん もやし ○ながねぎ こまつな とうもろこし きゅうり
9 水	ごはん	牛乳	ソース	わかめのみそしる やわらかおにくのささみカツ じもとやさいのシャキシャキきんぴらごぼう	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ わかめ ささみカツ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら こんにやく さんおんとう ごま	○にんじん ○だいこん ○ながねぎ こまつな ごぼう れんこん えだまめ
10 木	こどもパン スライス	牛乳	ごま ドレッシング	ポトフ ハンバーグケチャップソースかけ こんにやくサラダ ㊤スライスチーズ	牛乳 ぶたにく ハンバーグ だいず ㊤スライスチーズ	こどもパンスライス じゃがいも さとう こんにやく ドレッシング	○にんじん たまねぎ キャベツ こまつな
14 月	ごはん	牛乳		モチモチだんごじる チキンのオープンやき がんととひじきのいために	牛乳 とりにく がんもどき あぶらあげ ぶたにく ひじき チキンのオープンやき	ごはん あぶら しらたまだんご さとう こんにやく さんおんとう	ごぼう ○にんじん ○だいこん こまつな
15 火	じごなうどん	牛乳	ナムル ドレッシング	カレーなんぼん あんまん ナムル	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう カレールウ ドレッシング でんぷん あんまん	○にんじん たまねぎ ○ながねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし こまつな
16 水	ごはん	牛乳	ソース	ときたまごとわかめのスープ かますいそべフライ おいしいビビンバ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ わかめ たまご かますいそべフライ	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	○にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく れんこん ○ながねぎ もやし ほうれんそう
17 木	くろパン	牛乳		キャベツのペペロンチーノスパゲッティ フルーツポンチ アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく かんでん かたくちいわし	くろパン あぶら スパゲッティ こんにやく アーモンド	にんにく たまねぎ キャベツ あかピーマン ナタデココ りんご パイン みかん
18 金	ごはん	牛乳		やさいのごまじる にくだんごのバーベキューソース ほうれんそうとコーンのバターソテー	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ にくだんご ぶたにく	ごはん あぶら ごま さとう カレーこ バター	○にんじん ごぼう ○だいこん ○はくさい たまねぎ ほうれんそう とうもろこし
21 月	ごはん	牛乳		ぐざいたっぷりすいとん やわらかさかなのなんぼんづけ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく ホキでんぷんつき ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら すいとん さとう カレーこ	○にんじん ○だいこん えのきたけ こまつな ○ながねぎ たまねぎ ピーマン にんにく
22 火	ホット ちゅうかめん	牛乳	マヨネーズ	みそラーメン あつやきたまご ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく みそ あつやきたまご	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんにく ねしょうが ○にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら キャベツ きゅうり ごぼう
24 木	しょくパン	牛乳	りんごジャム ちゅうか ドレッシング	コーンスープ ピーマンにくづめフライ ブロッコリーサラダ ㊤ひとくちチーズ	牛乳 とりにく スープの中の牛乳 だいず ピーマンにくづめフライ ㊤チーズ	しょくパン りんごジャム あぶら じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー ○にんじん
25 金	ごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	マーボーどうふ しゅうまい のらぼうなサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが ○にんじん ○ながねぎ もやし ○のらぼうな とうもろこし
28 月	ごはん	牛乳		じゃがいものみそしる あげぎょうざ ぶたキムチいため	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく ぎょうざ	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	○にんじん ○ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ はくさいキムチ

実施回数 18回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。★は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月はほうれん草を使用します。★

※裏面もあります

「食育の日給食」

レシピ集



毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から
 ~味わおう！食育の日にこの野菜~



小川町マスコットキャラクター
 星夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供すること
 になっています。今月の食材は「ほうれん草」です。

2月18日(金)「ほうれん草とコーンのバターソテー」に入っています。

ほうれん草は、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いことで知られています。抗酸化作用の高いカロテンやビタミンCのほか、貧血の予防・改善に役立つ鉄、骨を健康に保つカルシウムなども豊富です。ほうれん草の旬は、冬です。スーパーなどでは1年中見かけますが、他の時期に比べて、冬採れのほうれん草は、ビタミンCが約3倍多く含まれています。さらに、糖の含有量も増えるので、おいしさもアップします。旬のおいしいほうれん草をたくさん食べましょう。