



令和元年度 2月分 学校給食予定献立表 <C>-ス

松本市東部学校給食センター

月	火	水	木	金
3 牛乳 麦ごはん 道産子汁 ねぎまんじゅう いり豆腐	4 牛乳 米粉パン コーンスープ ポトとチーズのホイル包み 春雨サラダ ミルクメーカーコーヒー	5 牛乳 麦ごはん 白菜汁 厚揚げの肉みそかけ ごぼうのごま酢あえ	6 牛乳 キャロットピラフ シーフードシチュー ストロベリーリング ブロッコリーサラダ	7 牛乳 麦ごはん ぼかほか豚汁 さばのカレー焼き 磯香あえ
10 牛乳 ベーグル トマトビーンズスープ 鶏肉のバジル焼き ツナポテトサラダ いちごジャム	11 牛乳 建国記念日 （キャラクターイラスト）	12 牛乳 麦ごはん 真だくさんみそ汁 和風ハンバーグ かぼちゃとチーズのオムレツ	13 牛乳 ゆかりごはん うどん汁 かみかみ天ぷら こんぶあえ	14 牛乳 麦ごはん けんちん汁 いわしの蒲揚げ 大豆とひじきのオムレツ
17 牛乳 麦ごはん 五目スープ 麻婆豆腐 大根のナムル チョコだいやく	18 牛乳 切込み丸パン パ・ソと白菜のスープ ソースカツ コールスローサラダ ヨーグルト	19 牛乳 麦ごはん ほたてのスープ キムタクごはんの具 ごまあえ	20 牛乳 野沢菜のませごはん なめこのみそ汁 さんまの生姜煮 和風マカロニサラダ	21 牛乳 麦ごはん 寒天スープ 春巻き 中華風サラダ
24 天皇誕生日 （キャラクターイラスト）	25 牛乳 黒パン ジュリエンスープ さわらのハーブ焼き キャベツのマリネ	26 牛乳 麦ごはん かぶのスープ ドライカレー フルーツ白玉	27 牛乳 麦ごはん ごまみそ汁 山賊焼き たくあんあえ	28 牛乳 麦ごはん 四川スープ あんかけ卵焼き パンパンジー



このマークがついたメニューは旬の食材を使った献立や今月のおすすめの献立です。



毎月19日は「家族団らん手作り料理を楽しむ日」として、家族みんなで食事を作って、みんなで食べることをすすめています。家族みんなで食事を楽しみましょう。



このマークはかみかみ献立です



このマークは真だくさんみそ汁献立です

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
610 kcal	24.3 g	18.8 g	335 mg	2.0 mg	216 μgRAE	0.38 mg	0.52 mg	24 mg



節分 豆知識

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気がかからないともいわれています。

大豆にはいろいろな種類があります



黒大豆

黄大豆

青大豆

大豆の種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆にわけられています。黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。黄大豆は一般的で、大豆製品の全般に使われています。青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。

作ってみよう！
給食レシピ

☆☆キムタクごはん☆☆

材料（4人分）

ごはん	2合分	ごま油	小さじ1
豚ばら肉	120g	☆しょうゆ	小さじ1弱
たまねぎ	中1/2個（80g）	☆砂糖	少々
長ねぎ	1/5本（20g）	☆酒	小さじ1/2
白菜キムチ	60g		
つぼ漬け	40g		

作り方

- 豚ばら肉は食べやすい大きさ、たまねぎはうす切り、長ねぎは小口切りにする。
- ごま油で豚ばら肉、たまねぎをよく炒め、長ねぎ、白菜キムチ、つぼ漬けも炒める。
- ☆を入れて調味する。
- 炊き上がったごはんを混ぜてできあがり♪

※白菜キムチやつぼ漬けの種類によって、しょうゆの量を調整してください。

※具だけだと塩気が強いかもしれませんが、ごはんを混ぜるとちょうどよいです。



2月の希望献立 山辺小学校

山辺小学校では、今年卒業する6年生にアンケートをとり、その中でも一番多いメニューにしました。6年間給食を食べてきた6年生が選んだ献立なので、ぜひ味わって食べてください。

