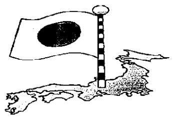
# スクールランチ予定献立表

小学校1、2年生

| 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | ごはん | 様似米 | 3 | ツナとトマトのスパゲティ | スパゲティ、玉葱、にんにく、トマト、ツナ、ウインナー、ピーマン | 4 | ごはん | 様似米 | 5 | コッペパン・りんごジャム | コッペパン、りんごジャム | 6 | ごはん | 様似米 |
| 日 | さつま汁 | 豆腐、さつまいも、大根、人参、豚肉、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、しょうが | 日 | チーズサラダ | キャベツ、胡瓜、人参、チーズ | 日 | 味噌汁(大根、なす、長ねぎ) | 大根、なす、長ねぎ | 日 | 鶏肉とベーコンのクリームシチュー | 牛乳、じゃが芋、玉葱、人参、鶏肉、ベーコン、チーズ | 日 | きのこのみぞれ汁 | 大根、しめじ、なめこ、えのき茸、長ねぎ、油揚げ |
| (月) | 中札内田舎どりのチキンカツ・タルタルソース | 中札内田舎鶏、ミニパックタルタルソース | (火) | 節分福豆 | 節分福豆 | (水) | 豚肉のジンギスカン炒め | 豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうが、にんにく | (木) | 海藻サラダ | キャベツ、胡瓜、海藻(わかめ、昆布、赤すぎのり、ふのり)、しょうが | (金) | 豚キムチ炒め | 白菜、玉葱、豚肉、白菜キムチ、にら、人参、ごま |
| | おかか和え(白菜、人参) | 白菜、人参、かつお節 | | | | | かにしゅうまい | かにしゅうまい | | | | | ナムル | もやし、ほうれん草、赤ピーマン |
| | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | |
| | 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉 | | | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご | | | えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご | | | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま | | | えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま | |

| 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | ごはん | 様似米 | 10 | カレーうどん | うどん、玉葱、豚肉、人参、油揚げ | 11 | 建国記念の日  | | 12 | チキンライス | 様似米、鶏肉、玉葱、トマト、人参、ピーマン | 13 | ごはん | 様似米 |
| 日 | 卵とキャベツのスープ | 卵、キャベツ | 日 | 竹輪の磯辺揚げ | 焼き竹輪、あおのり | 日 | | | 日 | オニオンスープ | 玉葱、ベーコン、パセリ | 日 | つみれ汁 | つみれ、豆腐、大根、黒こんにゃく、人参、長ねぎ |
| (月) | 豚みそ丼の具 | 玉葱、豚肉、人参、枝豆 | (火) | ぶどうゼリー | ぶどうゼリー | (水) | | | (木) | スペイン風オムレツ | 卵、じゃがいも、玉葱、チーズ、ベーコン、牛乳 | (金) | さばの味噌煮 | さば |
| | 大根の塩昆布和え | 大根、小松菜、塩昆布、ごま | | | | | | | | インディアンサラダ | 大豆、キャベツ、竹輪、人参 | | 金平ごぼう | ごぼう、人参、ごま |
| | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | |
| | 小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま | | | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご | | | | | | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉 | | | 小麦、さば、大豆、豚肉、ごま | |

| 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | ごはん | 様似米 | 17 | 菜めしごはん | 様似米、青菜 | 18 | 豚骨醤油ラーメン | ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、人参、なると、長ねぎ、コーン、オイスターソース、にんにく | 19 | バターパン | バターパン | 20 | ごはん | 様似米 |
| 日 | 野菜スープ | 大根、白菜、人参、ベーコン、長ねぎ、オイスターソース | 日 | 味噌汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ) | 高野豆腐、わかめ、長ねぎ | 日 | 塩バターおさつ | さつまいも | 日 | かぼちゃのポタージュ | かぼちゃ、牛乳、生クリーム、スキムミルク、パセリ | 日 | 味噌汁(大根、ごぼう、油揚げ) | 大根、ごぼう、油揚げ |
| (月) | 親子丼の具 | 卵、玉葱、鶏肉、かまぼこ、しいたけ | (火) | 白身魚フライ・ミニパックソース | 白身魚フライ・ミニパックソース | (水) | チーズ | 給食用ベビーチーズ(鉄分・Ca強化) | (木) | メンチカツ・ミニパックソース | メンチカツ、ミニパックソース | (金) | 肉じゃが | じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、しらたき |
| | えびと豆腐のふんわりしんじょ | えびと豆腐のふんわりしんじょ | | 鶏肉と根菜の煮物 | 鶏肉、里芋、大根、黒こんにゃく、ごぼう、人参、れんこん | | | | | 野菜とおさかなソーセージのソテー | キャベツ、玉葱、おさかなソーセージ、人参、ピーマン | | もやしとほうれん草のポン酢和え | もやし、ほうれん草、赤ピーマン |
| | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | |
| | えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも | | | 小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま | | | 小麦、乳、大豆、豚肉 | | | 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご | | | 小麦、オレンジ、大豆、豚肉 | |

| 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 | 日 | メニュー | 材料 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 23 | 天皇誕生日 | | 24 | ごはん | 様似米 | 25 | きつねうどん | うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、油揚げ、なると、しいたけ | 26 | 黒糖パン | 黒糖パン | 27 | ポークカレー(麦ごはん) | 様似米、大麦、じゃがいも、玉葱、豚肉、人参 |
| 日 | | | 日 | 大根と海老の中華スープ | 海老、大根、人参、長ねぎ | 日 | はんぺんフライ | はんぺんフライ | 日 | ミネストローネスープ | トマト、キャベツ、じゃがいも、玉葱、ウインナー、にんにく、パセリ | 日 | フルーツヨーグルト | ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ |
| (月) | | | (火) | ミートボールの酢豚風 | 玉葱、鶏肉、豚肉、人参、赤パプリカ、ピーマン | (水) | フルーツ白玉 | 黄桃、パイナップル、白玉団子、みかん | (木) | はちみつ照り焼き | 鶏肉、はちみつ | (金) | | |
| | | | | 春巻き | 春巻き | | | | | ごぼうサラダ | ごぼう、人参、水菜、ごま | | | |
| | | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | | | アレルギー表示 | |
| | | | | えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま | | | 小麦、卵、大豆、鶏肉、もも | | | 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま | | | 小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま | |

| 2月の１人当たり平均摂取栄養値 | エネルギー 497Kcal、たんぱく質 18.4g、脂質 16.1g、炭水化物 68.3g、食塩相当量 2.1g 〔推定値〕 |
|---|---|

## 16日『えびと豆腐のふんわりしんじょう』

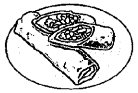
野菜、すり身、えび、豆腐や山芋を混ぜ合わせて作った
ふんわりとした食感の練り物です。

和食である「しんじょ」は「真薯」と書きます。
「真」の意味は魚のすり身を表し、「薯」は山芋を表しています。

## 12日『インディアンサラダ』

学校給食としてはポピュラーなサラダで、「インディアン」は
インド風の～と言う意味です。
その名の通り、味付けにカレー粉が入っています。

## 24日『春巻き』



春巻きの名前の由来は中国で立春(春の始まり)に
春の野菜を薄皮に巻いて食べて、春の生命力を取り入れ、
健康を願った料理です。

今回の給食の春巻きは「キャベツ、玉葱、人参、豚肉、
はるさめ、ひじき」が入っています。