



2月 給食だよ

☀️ 早ね・早おき・朝ごはん ☀️

令和4年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
日	1	2	3	4
予定など	ゆでうどん カレー南蛮汁 わかめとツナの和え物 牛乳	ごはん 白菜なべ 鉄火みそ ごま酢あえ 牛乳	コッペパン 豆乳クリームスープ チリピーズ フレンチサラダ 牛乳	ごはん 春雨スープ 豚キムチ炒め 牛乳 中学のみ7-モト 小魚
あか	豚肉 油揚げ なたと わかめ ツナ 牛乳	鶏肉 かまぼこ 豆腐 大豆 ツナ 牛乳	ベーコン 豆乳 豚肉 大豆 牛乳	豚肉 牛乳 (加ゆイロ)
黄	うどん ごま油 ルウ	ごはん 砂糖 米油 ごま	パン じゃがいも ルウ 米油	ごはん 春雨 米油 砂糖 ごま油 (7-モト)
みどり	にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	えのきたけ こんにゃく もやし 白菜 にんじん 長ねぎ 小松菜	白菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	もやし にんじん 小松菜 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 白菜 キャベツ なら しょうが
小	608kcal/23.4g 7g	580kcal/22.3g 7g	710kcal/29.9g 7g	612kcal/26.4g 7g
中	780kcal/28.3g	765kcal/28.8g	923kcal/38.1g	785kcal/30.8g
7	8	9	10	11
ごはん 豚汁 いわしの梅煮 打ち豆とすき昆布の炒め煮 牛乳	中華めん しょうゆラーメンスープ ぎょうざ 中華和え 牛乳	ごはん 沢煮焼 キャベツと厚揚げのみそ炒め みかん 牛乳	アップルチップパン あさりのチャウダー 鶏肉のハーブ焼き もやしとしめじのソテー 牛乳	建国記念の日 18日(金) 食育の日献立 ～世界の料理を味わおう *冬季オリパラ給食*～ 2月は「北京(中国)」の料理 をお届けします。広い国である 中国は、地域ごとに様々な料理 があります。北京料理は、宮廷 で出されていた、繊細な味付け が特徴です。楽しみましょう。
豚肉 豆腐 いわし 昆布 打ち豆 さつま揚げ 牛乳	豚肉 なたと わかめ ぎょうざ 牛乳	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳	あさり ベーコン 鶏肉 牛乳	
ごはん じゃがいも 米油 砂糖	中華めん ごま油 砂糖	ごはん 春雨 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	パン じゃがいも 米油 ルウ	
ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ 梅	にんじん もやし なら 長ねぎ メンマ コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが	たけのこ にんじん ごぼう しょうが にんにく えのきたけ 長ねぎ キャベツ みかん	にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし キャベツ コーン りんご	
小 603kcal/27.3g 7g 中 801kcal/35.7g	小 602kcal/25.3g 7g 中 784kcal/32.0g	小 587kcal/21.4g 7g 中 775kcal/26.1g	小 637kcal/28.1g 7g 中 830kcal/34.9g	
14	15	16	17	18
ごはん わかめスープ ビビンパの具 牛乳	きなこ揚げパン 肉団子のトマトスープ チキンサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げのみそ汁 さばのみそ煮 もやしのカレー炒め 牛乳	米粉丸パン コンソメスープ ハンバーグデミソースがけ ビーンズサラダ 牛乳	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の北京ダック風 湯葉入り中華サラダ アルビ牛乳
わかめ 豚肉 牛乳	きなこ 鶏肉 豚肉 牛乳	厚揚げ さば ベーコン 牛乳	ベーコン 大豆 ミックスビーンズ ハンバーグ 牛乳	わかめ 豚肉 なたと 鶏肉 湯葉 牛乳
ごはん 春雨 片栗粉 ごま油 米油 砂糖 ごま	パン 米油 砂糖	ごはん 砂糖 米油	米粉パン 砂糖 米油	ごはん ワンタン はちみつ ごま油 砂糖 ごま
にんじん 長ねぎ 玉ねぎ ぜんまい しょうが にんにく ほうれん草 もやし コーン	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり	大根 もやし しめじ 長ねぎ にんじん キャベツ しょうが	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり	にんじん なら 玉ねぎ もやし きゅうり
小 579kcal/21.5g 7g 中 755kcal/26.3g	小 621kcal/22.5g 7g 中 851kcal/31.2g	小 663kcal/29.9g 7g 中 829kcal/35.1g	小 624kcal/29.0g 7g 中 808kcal/35.7g	小 585kcal/25.4g 7g 中 760kcal/29.0g
21	22	23	24	25
ごはん チキンカレー 大豆とチーズのサラダ 牛乳	ソフトめん ちゃんぽんスープ ポークしゅうまい 海藻サラダ 牛乳	天皇誕生日 	コッペパン ポテトスープ ウインナー 4チップソースがけ キャベツサラダ コーヒー牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のレモン和え のりナッツ和え 牛乳
鶏肉 大豆 チーズ 牛乳	豚肉 かまぼこ 海藻 しゅうまい 牛乳		ベーコン ウインナー 牛乳	油揚げ 豆腐 鶏肉 のり 牛乳
ごはん じゃがいも 米油 ルウ	ソフトめん 米油 ごま油 砂糖		パン 砂糖 じゃがいも 米油	ごはん 片栗粉 米油 砂糖 7-モト
にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり りんご	にんじん キャベツ たけのこ もやし しいたけ きゅうり コーン しょうが		キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり	にんじん 長ねぎ 大根 キャベツ しめじ ほうれん草 もやし レモン
小 673kcal/21.4g 7g 中 891kcal/26.5g	小 616kcal/28.1g 7g 中 804kcal/36.2g		小 592kcal/19.3g 7g 中 800kcal/24.2g	小 624kcal/26.8g 7g 中 793kcal/30.0g
28 須田中3年 給食最終日	<p>今年の節分は2月3日です。 今月は、節分にちなみ、「大豆」や「大豆製品」がいろいろな料理になって登場します。大豆がどんな形になり、また、どんな味がするのか、給食を食べながら、見つけてみましょう。</p> <p>今月の献立の太字斜体になっているものは、須田中学校3年生のみなさんから、リクエストしてもらった献立です。中学3年生は、あと1か月で卒業となります。給食を食べるのも最後です。ぜひ、楽しんで食べてください。</p>			
ごはん すまし汁 ぶりカツ おかか和え 牛乳 中学のみデザート				
豆腐 鶏肉 かまぼこ かつお節 ぶり 牛乳				
ごはん 片栗粉 米油 砂糖 (デザート)				
小松菜 にんじん えのきたけ しいたけ キャベツ もやし				
小 633kcal/25.7g 7g 中 844kcal/30.8g				

