

2月 献立予定表Aコース
今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・蓑島小・今川小

日 曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 ('あかのたべもの'です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき					献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もどになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もどになるもの	調味料		
2 月	わかめごはん あつあげのみそしる いわしかばやき メニュー	わかめ		こめ むぎ	塩		今月の給食について かぜ予防を意識し、冬野菜を 使ったメニューを多く取り入れて います。 バランスよくしつ かりと食べて体調 を整えましょう。
3 火	しろごはん ごもくじる しろみざかなの あまずあんかけ こんぶつくだに	あつあげ こめみそ いわし	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	でんぶん さとう	醤油 オイスターソース		
4 水	しろごはん ABCスープ アンサンブルエッグ ツナボテサラダ	だいす いりこ あおのり		さとう	醤油 みりん		
5 木	むぎごはん もずくのすましる はつがげんまいりつくね こまつなのおかかいため			こめ			
6 金	しろごはん たぬきじる さばしおやき やさいのごまあえ	かまぼこ とりにく あぶらあげ かつおぶし	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな	マカロニ たまねぎ キャベツ じゃがいも ほうれんそう コーン	なたねあぶら ごま	醤油 塩 ジャンタンスープ 野菜ブイヨン 塩 酢 オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	2月3日は「節分」 立春の前の日を「節分」と いい、古くから豆まきをして 邪気を払い、豆を食べて健康 を願う習慣があります。終 (ひいらぎ) 鰯といって、終 のトゲや鰯のにおいて、悪い ものを払って、家内安全・無 病息災を願う伝統的な風習が あります。
9 月	しょくパン はくさいのクリームに ミートボールのトマトに オレンジ			パン			
10 火	しろごはん どさんこじる 北海道の料理 ザンギ(とりのからあげ)	ぶたにく とりにく	ねぎ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン しょうが	じゃがいも バター コーンスター	パン 塩 コンソメ チキンブイヨン こしょう	
12 木	むぎごはん ポークカレー こまつなソテー ¹ ふくじんづけ ヨーグルト	ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく にんじん しそ	にんじんトマト たまねぎ えだまめ コーン にんにく さとう	こめ むぎ カレールウ デミグラスソース カレー粉 ウスター	野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスター
13 金	クロワッサン スパゲティミートソース ほうれんそうオムレツ ツナサラダ	にんじん トマト	にんじん キーマ	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	パン トマトケチャップ ウスター	塩 醤油 こしょう オリーブオイル ごま 醤油

リクエスト給食、順位発表！

今月も、小学校6年生と中学校3年生によるリクエスト給食を取り入れています。
ランキング上位のメニューで、2月に取り入れているものは、献立表に**太字**で示しています。

部門	①混ぜご飯・ カレーなど	②パン	③汁物1 (和風)	④汁物2 (その他)	⑤煮物・炒め物	⑥めん類	⑦魚のおかず	⑧肉・たまごの おかず	⑨その他色々な食 品を使ったおかず (7.8以外)	⑩副菜の煮物・ 炒め物など	⑪副菜の和え物や サラダ	⑫デザート
小 学 校	1位 キムチご飯	ソフトフランスパン	豚汁	春雨スープ	マーボー豆腐	きつねうどん	あじフライ	鶏の唐揚げ	春巻き	キャベツとベーコンのソテー	ツナボテサラダ	ライチゼリー
	2位 カレー	ロールパン	みそ汁	コーンスープ	すき焼き	スパゲティナポリタン	白鳥魚のみそマヨ焼き	スパイシーチキン	かぼちゃコロッケ	ハリハリ炒め	ブロッコリーのアーモンド和え	ハ女茶ムース
	3位 ハヤシライス	ミルクパン	かきたま汁	わかめスープ	豚じゃが	スパゲティミートソース	さばホイル焼き	照り焼きチキン	えびのチリソース	ほうれん草のソテー	ふくじんづけ	フルーツミックス ナタデココ
中 学 校	1位 キムチご飯	キャロットパン	豚汁	ワンタンスープ	マーボー豆腐	きつねうどん	白鳥魚のみそマヨ焼き	鶏の唐揚げ	春巻き	高菜の油炒め	ツナボテサラダ	ハ女茶ムース
	2位 カレー	ロールパン	かきたま汁	春雨スープ	すき焼き	スパゲティミートソース	あじフライ	スパイシーチキン	かぼちゃコロッケ	キャベツとベーコンのソテー	ブロッコリーのアーモンド和え	ライチゼリー
	3位 チャーハン	ソフトフランスパン	さつま汁	コーンスープ	豚じゃが	スパゲティナポリタン	さばホイル焼き	照り焼きチキン	えびのチリソース	ひじきぶりかけ	マカロニサラダ	フルーツミックス ナタデココ

日 曜	こんだて *ぎゅうにゅうはまいにちつき ます。 ('あかのたべもの'です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				献立のお知らせ	
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの	調味料		
16 月	チャーハン	ハム	にんじん ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ	なたねあぶら	中華スープ 醤油 塩
	はるさめスープ	とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ	きくらげ キャベツ	はるさめ		野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	しろみざかなフライ	ホキ			パンこ こむぎこ でんぶん	なたねあぶら	塩
	いもけんぴいりこざかな	いわし			さつまいも さとう	しょくぶつゆ	塩
17 火	しろごはん				こめ		
	ワンタンスープ	ぶたにく だいす	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	こむぎこ さとう でんぶん	なたねあぶら ラード	醤油 中華スープ チキンブイヨン オイスターソース 酒 塩 こしょう
	えびのチドソース	えび だいす		にんにくしょうが たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	なたねあぶら	野菜ブイヨン 塩 豆板醤 魚醤 トマトケチャップ
	ライチゼリー				ゼリー		
18 水	よこわりまるパン				パン		
	スライスチーズ	チーズ					
	さつまいもときのこスープ	ベーコン	こまつな	たまねぎ しめじ	さつまいも	なたねあぶら	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう
	チキンてりやきパティ	とりにく だいす		たまねぎ しょうが にんにく りんご	パンこ さとう コーンスターク		醤油 塩 酒 パプリカ こしょう オールスパイス
	マカロニサラダ	ツナ		キャベツ コーン	マカロニ	なたねあぶら ソーセージマヨネーズ	塩 こしょう マリネドレッシング
19 木	しろごはん				こめ		
	さつまじる	とりにくとうふ こめみそ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく	さつまいも		いりこ
	あじフライ	あじ			パンこ こむぎこ なたねあぶら		塩
	ブロッコリーのごまづあえ			ブロッコリー	さとう	ごま	酢 醤油 塩
20 金	むぎごはん				こめ むぎ		
	マーボーとうふ	ぶたにくとうふ あかみそ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	酒 醤油 豆板醤
	はるまき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ こめこ はるさめ でんぶん さとう	なたねあぶら ラード	醤油 塩 こしょう
	ちゅうかあえ		にんじん こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	醤油 酢
24 火	ソフトフランスパン				パン		
	チキンポトフ	とりにく	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも		塩 こしょう 醤油 コンソメ ワイン 野菜ブイヨン
	ミートオムレツ	たまご ぎゅうにく ぶたにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	でんぶん さとう	しょくぶつゆ	醤油 塩 いりこ
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん	キャベツ		なたねあぶら	醤油 塩 こしょう
	クレープ				クレープ		
25 水	キムチごはん	ぶたにく	にんじん	しょうが はくさいキムチ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	酒 塩 醤油
	かきたまじる	たまご かまぼこ	ねぎ	えのきだけ	でんぶん		だし昆布 醤油 かつお節 塩
	ショーロンポー	ぶたにく とりにく		たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ラード ごまあぶら	酒 醤油 塩 オイスターソース こしょう
	やめちゃん				ムース		
26 木	しろごはん(すくなめ)				こめ		2月平均栄養価
	きつねうどん(うどん)	とりにく	ねぎ	たまねぎ	うどん		エネルギー たんぱく質 脂質 634kcal 24.1g 22.4g
	[あぶらあげのあまからに]	あぶらあげ			さとう		栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1]
	だいこんサラダ	ハム	にんじん	だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	酢 醤油
	あじつけのり	のり					
27 金	けんさんこむぎしょくパン				パン		2月給食回数18回
	チョコクリーム				チョコクリーム		
	ポークピーンズ	ぶたにく だいす	にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	なたねあぶら	トマトピューレ ケチャップ デミソース 塩 コンソメ こしょう
	スペイシーチキン	とりにく		にんにく	さとう	ソーセージマヨネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう
	キャベツのマリネ		にんじん	キャベツ			マリネドレッシング

★給食の思い出や感想★

リクエスト給食の調査の中で、給食の思い出や感想、あたたかいメッセージもたくさんいただきました。ありがとうございました！これからも、みんなの健康を願って、また、給食時間がみんなにとって楽しい思い出になるように、栄養満点のおいしい給食づくりにはげみます！



- 苦手なものを給食で食べてみたら克服したからうれしかったです。・6年間美味しい給食をありがとうございました。
 - 野菜の料理があるので健康的でいいと思います。ほとんどの給食が大好きです。
 - 給食当番の時、友達や親友との給食が好きか話し合った時や、クラスで笑いながら食べたりおいしい給食です。いつもありがとうございます。
 - 毎日給食を好き嫌いなく残さず食べることが出来たのは、給食センターのこんだての立て方が良かったからだと思います。そして、栄養まで管理していただいているので、より食材に感謝して、食べることが出来ました。ありがとうございました。
 - 一年生の時は好き嫌いが多かったけど、今は嫌いな食べ物も食べるように頑張りました。
 - 私の給食の思い出は覚えてる限りですけど「給食を残したことなく毎日おかわりを続けている」ことです！毎日おいしい給食を作ってくださいありがとうございます。これからもおいしい給食を待っていますね。
 - 苦手な給食も美味しかったから頑張って食べられたのが嬉しかったです。
 - 本当にめちゃ美味しかったです 冷凍みかんとかカレーとか…。そういうものが出てきたときすごく嬉しかったです。もうすぐ卒業ですが給食を作っている人は頑張ってください。ありがとうございました。
 - 私は幼稚園生の時、好き嫌いが激しく、食べるものがほとんどありませんでした。でも、学校に入学し、給食を食べてたくさん食べれるものが見つかりました。
- 給食を食べる前はお母さんのお弁当がいいなと、ずっと思っていましたが2年生ごろから、給食がだんだん楽しみになってきました。
- だから、学校の給食があって良かったなと思いました。

●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、はくさい
ねぎ、しめじ、えのきだけ、
のり、こんにゃく



2月平均栄養価

エネルギー たんぱく質 脂質
634kcal 24.1g 22.4g
栄養基準値(中学年)
[650] [26.8] [18.1]

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

