

# 2月 予定献立表



由布市学校給食センター

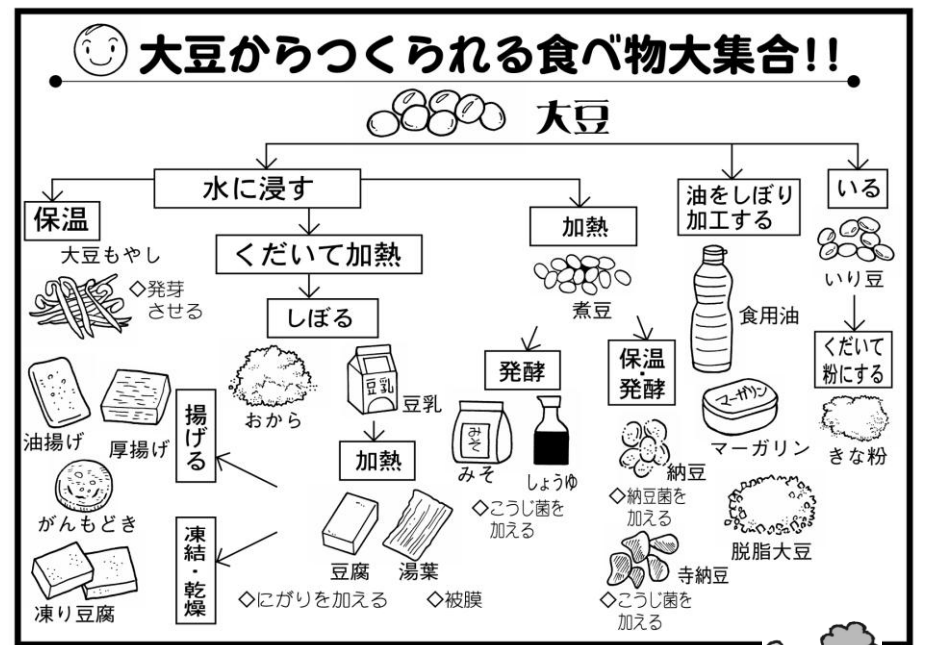
月	火	水	木	金
<b>2</b> 手巻き寿司 (ちりめん入り酢飯) (かに棒 チーズ 納豆 のり) とうふ汁 節分豆 牛乳	<b>3</b> ごはん みそおでん (みそだれ) りんご 牛乳	<b>4</b> 丸パン 白身魚フライ 1食ノンエッグタルタルソース かぼちゃのコンソメスープ フルーツポンチ 牛乳	<b>5</b> ごはん チキンカレー マンナンサラダ 牛乳	<b>6</b> ごはん とうふの中華煮(パイタン入り) 手作りふりかけ 牛乳
牛乳 ちりめん かに棒 わかめ チーズ なっとう のり とうふ だいず ごはん さとう	牛乳 こんぶ うすらたまご きぬあつあげ けいにく ごはん さとう あぶら さといも	牛乳 ベーコン しろみざかな パン あぶら さとう セリー じゃがいも しらたまだんご	牛乳 けいにく ハム のり ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 えび ぶたにく ひじき だいず ちりめん とうふ ごはん あぶら さとう ごま
たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	こんにゃく だいこん にんじん しょうが りんご	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ みかん もも パイン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごピューレ いとこんにゃく キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん たら キャベツ たけのこ
<b>9</b> ごはん マーボー春雨 キャベツのごまあえ 牛乳	<b>10</b> すくなめごはん 一食ふりかけ かきあげうどん ツナマヨサラダ 牛乳	<b>11</b> 建国記念の日 	<b>12</b> ごはん 根菜のごまみそ汁 細切り昆布の炒め煮 牛乳	<b>13</b> ごはん ふわふわたまごスープ サバのカレーチーズ焼き チョコプリン 牛乳
牛乳 ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいず いかまほこ ごはん あぶら さとう ごま はるさめ	牛乳 けいにく かまぼこ わかめ ツナ ごはん うどん さとう ノンエッグマヨネーズ		牛乳 とうふ ぶたにく こんぶ ちくわ あぶらあげ ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	牛乳 ベーコン たまご さば こなチーズ ごはん あぶら さとう じゃがいも はんこ チョコプリン
にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ にんじん たけのこ キャベツ	ほししいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり カボス ごぼう		ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ にんじん さやいんげん	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ
<b>16</b> ごはん 肉じゃが ゴマじゃごサラダ 牛乳	<b>17</b> ごはん 中華コーンスープ 豚のしょうが炒め 牛乳	<b>18</b> コッペパン トマトパスタスープ ハンバーグのクリームソース 牛乳	<b>19</b> ごはん みそ汁 鮭のレモン揚げ 牛乳	<b>20</b> ごはん ポトフ トマトオムレツ いちご 牛乳
牛乳 ぎゅうにく まるてん きぬあつあげ ちりめん ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん あぶら さとう はんこ	牛乳 ウインナー ベーコン ひよこめめ ハンバーグ コッペパン あぶら じゃがいも スパゲティ	牛乳 とうふ サケ わかめ ごはん さとう あぶら アーモンド じゃがいも マカロニ	牛乳 けいにく ウインナー オムレツ ごはん あぶら じゃがいも マカロニ
こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ キャベツ たら エリンギ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん トマト エリンギ しめじ	ほししいたけ にんじん ねぎ はくさい しょうが レモン	たまねぎ にんじん キャベツ いちご
<b>23</b> ごはん キムチ汁 鶏と大根の煮物 牛乳	<b>24</b> ごはん ハヤシライス(チーズ入り) 海藻サラダ 牛乳	<b>25</b> 米粉パン 五目ビーフン とうふシューマイ 牛乳	<b>26</b> ごはん しらたきめんのスープ 鶏のから揚げ 牛乳	<b>27</b> ごはん 石狩汁 五目豆 牛乳
牛乳 ぶたにく とうふ けいにく ごはん あぶら さとう じゃがいも さといも	牛乳 ぎゅうにく こなチーズ いとまほこ かいそう ごはん あぶら ごま	牛乳 ぶたにく えび とうふ 米粉パン あぶら ビーフン	牛乳 ぶたにく けいにく とうふ ごはん あぶら さとう	牛乳 さけ わかめ まるてん あぶらあげ こんぶ だいず ごはん あぶら さとう じゃがいも
にんじん はくさい しめじ たら だいこん こまつな	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム りんごピューレ トマト グリンピース キャベツ	たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ ねぎ	たまねぎ にんじん もやし ちんげんさい たら にんにく しらたき	にんじん だいこん はくさい しろねぎ こんにゃく ごぼう
 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ 熱や力のもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	 	<b>★今月使用の由布市産の食材</b> ……にら、いちご、だいこん、はくさい、 キャベツ、にんじん、かぼちゃ、 しろねぎ、みそ、干しいたけ、ねぎ  <b>★毎月19日は『食育の日』です。</b>	 23日は、なかよし給食です！	

2月は、暦の上では春ですが、一年で一番寒い季節です。カゼやインフルエンザも流行っています。寒くて水が冷たいですが、食べる前にはしっかり手を洗いましょう。

## 毎日の食事によく使われている大豆製品



大豆からは、いろいろな大豆製品がつくられています。豆腐や納豆など食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなど調味料までさまざまです。このように、毎日の食事にはたくさんの大豆からつくられた食品が使われているのです。



## 給食レシピ キムチ汁

- 【材料】5人分
- ・サラダ油……………小さじ1/2
  - ・豚肉こま切れ…90g
  - ・濃い口しょうゆ…小さじ1/2
  - ・酒……………小さじ1
  - ・キムチ……………35g
  - ・人参(千切り)…1/2本
  - ・水……………500ml
  - ・じゃがいも(さいのめ)…中1個
  - ・白菜(1.5cm短冊切)…葉3~4枚
  - ・しめじ……………1/2株
  - ・木綿豆腐(さいのめ)…1/2丁
  - ・合わせみそ……………大さじ3
  - ・にら(1cm幅)…4~5本

- 【作り方】
- ①鍋に油をしき、豚肉を炒める。肉の色が変わったら酒としょうゆをふる。
  - ②キムチを入れ炒める。
  - ③人参を入れ軽く炒め、水とじゃがいもを入れて煮る。
  - ④あくを取り、じゃがいもに火が通ったら白菜、しめじ、豆腐を入れる。
  - ⑤みそを溶き入れる。
  - ⑥にらを入れて仕上げる。
- \* キムチがピリツときいた具たくさんみそ汁です。体を芯から温めてくれますよ。