



れい わ ねん がつ ぶん

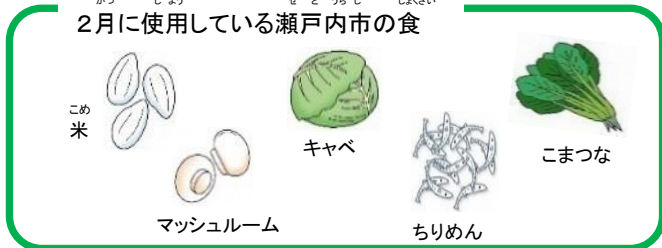
令和3年2月分

きゆう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう				家庭でとってほしい食品	エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中)
		あか赤 おもに体をつくる	みどり緑 おもに体の調子をととのえる	き黄 おもにエネルギーのもとになる	その他		
1(月)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 じゃがいものうま煮 ひじきのごまマヨネーズ和え	ぎゆうにゆう ぶたにく ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ねりごま ノンエッグマヨネーズ ごま	まめい豆類	558 681 790	
2(火)	むぎはん ぎゆうにゆう あまずあじ 麦ご飯 牛乳 いわしの甘酢味 だいず つくだに じる 大豆とじゃこの佃煮 さつま汁	ぎゆうにゆう いわし ちりめん ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも	りくおしほくさい 緑黄色野菜	597 708 804	
3(水)	ソフトめんカルボナーラ風 牛乳 オレンジサラダ	ぎゆうにゆう ベーコン たまご こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ ホワイトマッシュルーム パセリ キャベツ さやいんげん みかん	ソフトめん あぶら バター なまクリーム マーマレード ドレッシング	いも類	528 663 819	
4(木)	ブラックライス 牛乳 わかどり ふうみや 若鶏のカレー風味焼き ジュリアンスープ	ぎゆうにゆう ウィンナー とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ じゃべつ りよくとうもやし パセリ	こめ むぎ あぶら カシューナッツ	こまかな 小魚	549 669 776	
5(金)	セルフメンチカツサンド 牛乳 ふわふわ卵のトマトスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー にんじん	こめこパン あぶら パンこ でんぶん じゃがいも さとう	きのこ類	552 687 831	
8(月)	キムチチャーハン 牛乳 若鶏のから揚げ くらげ入り中華サラダ 春雨スープ	ぎゆうにゆう ぶたにく えび とりにく くらげ ベーコン	にんにく はくさい にんじん にら しょうが りよくとうもやし チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ たけのこ こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう はるさめ	くだもの 果物	554 662 764	
9(火)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 みそちゃんこ ごま和え	ぎゆうにゆう とりにく やきとうふ みそ こんぶ	しょうが にんじん しめじ ごぼう たまねぎ はくさい しろねぎ ほうれんそう れんこん	こめ むぎ あぶら さといも でんぶん くずきり ごま さとう	こまかな 小魚	559 682 791	
10(水)	しお ぎゆうにゆう 塩ラーメン 牛乳 しゅうまい キャベツのレモン和え	ぎゆうにゆう ぶたにく いか あさり えび かまぼこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし メンマ チンゲンサイ キャベツ レモン きくらげ	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう	まめい豆類	491 657 754	
12(金)	こめこ ぎゆうにゆう ふゆやさい 米粉パン 牛乳 冬野菜のポトフ だいこん 大根とハムのマリネ ココアマフィン	ぎゆうにゆう ハム ウィンナー	だいこん あかピーマン にんにく にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー カリフラワー しめじ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも ホットケーキミックス バター アーモンド	かいそうい 海藻類	525 685 830	
15(月)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ あか あ しろ 赤じそ和え みそ汁	ぎゆうにゆう くじら あぶらあげ わかめ とうふ みそ	チンゲンサイ だいこん キャベツ あかじそ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら	くだもの 果物	527 652 800	
16(火)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 まりほしだいこん ちゅうかいた 切干大根の中華炒め もずくスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム みそ とうふ たまご	しょうが にんじん きりぼしだいこん にら たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎまかい 魚介類	482 586 676	
17(水)	しろ どうにちたんたん ぎゆうにゆう 白ごま豆乳担々うどん 牛乳 はくさい あ 白菜のじゃこ和え	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ とうにゆう ちりめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい きくらげ	うどんめん あぶら ねりごま さとう ごま	いも類	522 654 772	
18(木)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 さわらのしょうがみそ焼き にまめ じる 煮豆 みぞれ汁	ぎゆうにゆう さわら みそ ぶたにく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう きんときまめ あぶら さといも でんぶん	りくおしほくさい 緑黄色野菜	510 622 719	
19(金)	きな粉揚げパン ぎゆうにゆう 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ	ぎゆうにゆう きなこ ぶたにく だいず いとかまぼこ	にんじん たまねぎ ブラウンマッシュルーム さやいんげん だいこん みずな レッドキャベツ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	かいそうい 海藻類	509 675 819	
22(月)	こめこ ばくがとうにゆう 米粉ルウのカレーライス 麦芽豆乳 えだまめ 枝豆のサラダ	ばくがとうにゆう ぎゆうにゆう	にんにく たまねぎ にんじん りんご パナナ グリーンピース キャベツ レッドキャベツ えだまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ドレッシング	こまかな 小魚	543 705 840	
24(水)	キムチラーメン ぎゆうにゆう 牛乳 あげ春巻き 中華和え	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ ひじき ハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい きくらげ とうもろこし はくさいキムチ ねぎ キャベツ チンゲンサイ	ちゅうかめん あぶら はるさめ こむぎこ さとう	いも類	544 658 798	
25(木)	むぎはん ぎゆうにゆう 麦ご飯 牛乳 カレイの素焼き あ だいこん しろ たくあん和え 大根のみそ汁 ひじきふりかけ	ぎゆうにゆう カレイ あぶらあげ とうふ みそ わかめ ひじき	たくあん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ ごま	きのこ類	499 599 679	
26(金)	こめこ ぎゆうにゆう 米粉パン 牛乳 マカロニグラタン もち麦スープ	ぎゆうにゆう とりにく こなチーズ ウィンナー	にんじん たまねぎ ホワイトマッシュルーム パセリ はくさい こまつな	こめこパン あぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ もちむぎ	まめい豆類	535 709 858	



- * 瀬戸内市のホームページに、献立と使用している食材の産地を掲載しています。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * 18日はもってえねんじやーの日です。好き嫌いせず苦手なものにも挑戦しましょう。

恵方巻き

恵方巻きは、大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあがったお新香をのり巻きにし、商売繁盛を願って食べていたのが始まりといわれています。景気づけの意味あいが強かったようです。それが大阪を中心に日本各地へと広がっていきました。恵方巻きは、その年の恵方(福を授ける神様がいる方角)を向いて丸かじりすると、幸福に恵まれ願いが叶ったり、無病息災や商売繁盛をもたらしたりするとされています。今年の恵方は「南南東」です。福を逃がさぬよう包丁で切ったり、途中で話したりしてはいけません。願い事をしながら最後まで食べましょう!