



2月 よていにんだて表



3年度 ☺ ☹ ☹ ☺ ☹ ☺

白川町学校給食センター TEL72-1240 FAX72-1465

月	火	水	木	金
今月の地場産物 ・だいこん ・干しいたけ ・みそ ・豆腐 ・油あげ ・おから 	1 ぶどうグミ いりおから とりにくのかおりやき (2こ) ちゃめし だいこんじり (小)646Kcal (中)757Kcal	2 キャベツのいそかあえ こうやどうふのカップやき ごはん あかだし (小)657Kcal (中)786Kcal	3 節分献立 せつぶんまめ こまつなのごまあえ まるほしワシのからあげ ごはん にごみ (小)638Kcal (中)749Kcal	4 ごぼうサラダ だいずのつつみあげ (保小1こ中2こ) ソフトめん にくみそソース (小)703Kcal (中)949Kcal
	7 いよかん きりほしだいこんのごまあえ れんこんのはさみあげ ごはん にくだんごじる (小)670Kcal (中)776Kcal	8 歯の日 せんざりたくあんのかおりあえ あげごぼう とりにくとおまめのカレー (小)718Kcal (中)871Kcal	9 おすめ朝ごはん献立 りんご もやしのごまあえ 小中: なっとう 保: ふりかけ さばのしおやき ごはん だいこんのみそしる (小)656Kcal (中)768Kcal	10 野菜の日 チーズ ブロッコリーサラダ ポテトのピザやき おちゃロールパン ミネストローネ (小)648Kcal (中)801Kcal
14日~22日は 野菜週間 です				
14 はくさいのおかかあえ やきぎょうざのあますあん (保小2こ中3こ) ごはん おやこどんのぐ (小)662Kcal (中)778Kcal	15 白川米の日 ヨーグルト だいこんとツナのもの しろみさかなのレモンあじ ごはん(町内産) はくさいのみそしる (小)679Kcal (中)803Kcal	16 テコポン ポテトサラダ ゆうぜんごはんのぐ ごはん しろみそしる (小)644Kcal (中)765Kcal	17 きんぴらごぼう おからコロッケ ごはん とんじる (小)690Kcal (中)807Kcal	18 歯の日 むらさきもチップス もやしサラダ ちくわのてんぷら (2こ) みそうどん (小)676Kcal (中)837Kcal
21 はっさく チンゲンサイのナムル あつあげのちゅうかいため ごはん たまごスープ (小)631Kcal (中)762Kcal	22 有機米の日 りんご ひじきサラダ アジのなんばんだれ ゆうきまいごはん みそしる (小)631Kcal (中)746Kcal	23 てんのう たんじょうび 	24 キャベツサラダ ボイルウィンナー あげパン クリームシチュー (小)737Kcal (中)969Kcal	25 はるか きりほしサラダ やきどうふのにくみそかけ (保小1こ中2こ) ごはん ごもくやさいじる (小)639Kcal (中)774Kcal
28 歯の日 プリン はくさいのごまあえ ぶたにくとキャベツのいためもの ごはん たまふのすましじる (小)679Kcal (中)794Kcal	今月は特に大豆や大豆製品を使った料理が登場します。大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されており、和食に欠かせない食品です。大豆は、様々な食品に姿を変えて私たちの食卓に入っています。どこに大豆が入っているか探してみてくださいね。 10日「野菜の日 ブロッコリー」 今月はブロッコリーが登場します。ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。特にβカロテン、ビタミンCは野菜の中でもずば抜けていて、風邪予防におすすめです。		大豆からできる食品 おから 豆乳 豆腐 納豆 しょうゆ 油揚げ 生揚げ(厚揚げ) みそ	