

	月	火	水	木	金	土
昼				1 ご飯 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油 煮びたし ほうれんそう しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん 煮干し すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹	2 節分メニュー ご飯 いわしハンバーグ いわしすり身 豚ひき肉 玉葱 人参 木綿豆腐 塩 片栗粉 味噌 納豆和え ほうれん草 人参 もやし ひきわり納豆 醤油 かつお節 三温糖 みそ汁 わかめ 白玉茹 煮干し 味噌	3 ツナーカレーピラフ 精白米 玉葱 ツナ油漬缶 ベーコン ビーマン 人参 油 醤油 塩 カレー粉 きゃべつのスープ きゃべつ ホールコーン えのき とりがら 煮干し 塩 バナナ
	おやつ			牛乳 かぼちゃドーム かぼちゃ 三温糖 塩	麦茶 恵方巻 精白米 きざみのり ツナ油漬缶 きゅうり かにかま マヨドレ	牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン いちごジャム
昼	5 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 里芋とツナの煮物 里芋 ツナ油漬缶 人参 油 醤油 三温糖 片栗粉 みそ汁 木綿豆腐 大根 ほうれん草 煮干し 味噌	6 ご飯 豚肉のブルコギ風 豚こま肉 玉葱 にら もやし 人参 しょうが 酒 醤油 油 ごま油 きゅうりと大根の中華和え きゅうり 大根 酢 いりごま ごま油 きのごスープ えのき しめじ 白菜 鶏がら 煮干し 塩	7 【▲お誕生日会】お昼にぶどうジュースが付きます バレンタインキーマカレー 精白米 豚ひき肉 人参 玉葱 油 塩 アレルゲン不使用カレー粉 ポトフ きゃべつ じゃがいも 人参 玉葱 ウインナー 鶏がら 煮干し 塩	8 ご飯 ぶりの照り焼き ぶり みりん 醤油 酒 かぶのゆかりあえ きゅうり かぶ ゆかり 塩 みそ汁 わかめ かぼちゃ 玉ねぎ 煮干し 味噌	9 厚揚げ肉みそ丼 精白米 豚ひき肉 人参 きゃべつ しょうが ごま油 味噌 醤油 三温糖 片栗粉 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 酢 油 塩 すまし汁 しめじ 小松菜 煮干し 塩 醤油 花鰹	10 ミートソーススパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン 塩 油 トマトビュレ ソース ケチャップ 白菜のスープ 白菜 ほうれん草 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 ごま油 りんご
	おやつ	牛乳 キャロットスコーン ホットケーキ粉 人参 油 牛乳	麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ	いちごミルクプリン いちごジャム いちご 生クリーム アガー 三温糖 牛乳	牛乳 チーズトースト 食パン シュレッドチーズ	牛乳 パナナケーキ ホットケーキ粉 三温糖 パナナ 牛乳
昼	12 振替休日	13 ご飯 鯖の塩焼き 鯖 塩 切干し大根の煮物 切干し大根 人参 干し椎茸 さつま揚げ 油 煮干し 三温糖 醤油 みそ汁 ほうれん草 じゃがいも 玉葱 煮干し 味噌	14 酵母ロールパン マカロニグラタン マカロニ 人参 玉葱 えび 鶏こま肉 しめじ 油 塩 有塩バター 薄力粉 牛乳 パン粉 粉チーズ フレンチサラダ きゃべつ きゅうり ホールコーン 油 酢 塩 かぶのスープ かぶ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	15 ご飯 鶏肉のみそ焼き 鶏もも肉 味噌 みりん 油 煮びたし ほうれんそう しめじ 人参 油揚げ 醤油 みりん 煮干し すまし汁 小松菜 かまぼこ 煮干し 醤油 塩 花鰹	16 野菜たっぷりうどん 干しうどん 大根 ごぼう 人参 長葱 煮干し 切り昆布 醤油 みりん 塩 鶏天 鶏もも肉 醤油 酒 米粉 水	17 ツナーカレーピラフ 精白米 玉葱 ツナ油漬缶 ベーコン ビーマン 人参 油 醤油 塩 カレー粉 きゃべつのスープ きゃべつ ホールコーン えのき とりがら 煮干し 塩 バナナ
	おやつ	牛乳 メープルレーズン蒸しパン ホットケーキ粉 油 メープル 干しぶどう 牛乳	麦茶 わかめとゴマのおにぎり 精白米 わかめ 醤油 塩 白照りごま	牛乳 カレーパン ホットケーキ粉 油 パン粉 カレー粉 豚ひき肉 人参 玉葱 じゃがいも	牛乳 かぼちゃドーム かぼちゃ 三温糖 塩	牛乳 ジャムサンド 米粉コッペパン いちごジャム
昼	19 ご飯 鶏肉の塩麹焼き 鶏もも肉 塩麹 里芋とツナの煮物 里芋 ツナ油漬缶 人参 干し椎茸 油 醤油 三温糖 片栗粉 みそ汁 木綿豆腐 ほうれん草 煮干し 味噌	20 ご飯 豚肉のブルコギ風 豚こま肉 玉葱 にら もやし 人参 しょうが 酒 醤油 油 ごま油 きゅうりと大根の中華和え きゅうり 大根 酢 いりごま ごま油 きのごスープ えのき しめじ 白菜 鶏がら 煮干し 塩	21 キーマカレー 精白米 豚ひき肉 人参 玉葱 油 塩 アレルゲン不使用カレー粉 ポトフ きゃべつ じゃがいも 人参 玉葱 ウインナー 鶏がら 煮干し 塩	22 【セレクト給食】 酵母ロールor青菜ごはん 鮭のちゃんちゃん焼きor鶏肉のマヨネーズ焼き 鮭 長葱 えのき 味噌 マヨドレ 鶏もも肉 塩 油 マヨドレ 玉葱 ほうれん草とコーンのソテイ ほうれん草 もやし ホールコーン 油 塩 人参スープ 人参 かぶ 玉葱 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 りんごorバナナorみかん	23 天皇誕生日	24 ミートソーススパゲッティ 豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン 塩 油 トマトビュレ ソース ケチャップ 白菜のスープ 白菜 ほうれん草 ベーコン 鶏がら 煮干し 塩 ごま油 りんご
	おやつ	牛乳 りんごスコーン ホットケーキ粉 油 りんごジャム 牛乳	牛乳 チーズトースト 食パン シュレッドチーズ	プリン プリンミクス 牛乳 水	麦茶 お豆腐ナゲット 木綿豆腐 鶏ひき肉 玉葱 塩 片栗粉 油 ケチャップ	牛乳 チーズおかおにぎり 精白米 プロセスチーズ 白いりごま かつお節 醤油
昼	26 ご飯 ポークチャップ 豚こま肉 玉葱 しめじ にんにく ソース ケチャップ 酒 油 バセリ スティック野菜 きゅうり 人参 酢 醤油 わかめスープ わかめ えのき 玉葱 鶏がら 煮干し 塩 醤油	27 ご飯 鯖の塩焼き 鯖 塩 切干し大根の煮物 切干し大根 人参 干し椎茸 さつま揚げ 油 煮干し 三温糖 醤油 みそ汁 ほうれん草 じゃがいも 玉葱 煮干し 味噌	28 酵母ロールパン マカロニグラタン マカロニ 人参 玉葱 えび 鶏こま肉 しめじ 油 塩 有塩バター 薄力粉 牛乳 パン粉 粉チーズ フレンチサラダ きゃべつ きゅうり ホールコーン 油 酢 塩 かぶのスープ かぶ ベーコン 鶏がら 煮干し 塩	29 厚揚げ肉みそ丼 精白米 豚ひき肉 人参 きゃべつ しょうが ごま油 味噌 醤油 三温糖 片栗粉 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 酢 油 塩 すまし汁 しめじ 小松菜 煮干し 塩 醤油 花鰹		
	おやつ	牛乳 ポテトもち じゃがいも 片栗粉 醤油 三温糖	牛乳 メープルレーズン蒸しパン ホットケーキ粉 油 メープル 干しぶどう 牛乳	麦茶 わかめとゴマのおにぎり 精白米 わかめ 醤油 塩 白照りごま	牛乳 パナナケーキ ホットケーキ粉 三温糖 パナナ 牛乳	



新年が明けてあっという間に一カ月が過ぎてしまいましたね。まだまだ寒い日が続く、空気の乾燥も気になる時期です。風邪やインフルエンザの予防に充分配慮しながら過ごしていきましょう♪

2月は節分やバレンタインなど行事も盛りだくさんです。

給食では2月2日に節分メニューでいわしハンバーグ・納豆和え

2月7日のお誕生日会はバレンタインメニューでハートの形で人参をくり抜いたキーマカレーと、おやつはいちごミルクプリンを出す予定です♡

2月はバレンタインにもおすすめの混ぜて焼くだけのココアブラウニーとサッと作れるちくわと野菜の炒めもののレシピをご紹介します♡

◆ 米粉と豆腐のブラウニー ◆

材料（大人2人・子ども2人）

上新粉・・・・・・・・・・100 g
片栗粉・・・・・・・・・・10 g
ベーキングパウダー・・10 g
純ココア・・・・・・・・・・20 g
サラダ油・・・・・・・・・・50 g
豆腐・・・・・・・・・・250 g
砂糖・・・・・・・・・・100 g

♡作り方♡

- ① オープンを200℃に予熱しておく
- ① 粉物を全てふるって混ぜておく
- ① 豆腐は水分そのままにペースト状にしておく
- ① ②③と砂糖、サラダ油を一つのボールに混ぜあわせる
- ① ④を耐熱型に流し入れ200℃のオーブンで20分焼く（竹串に生地が付かないか確認）

しっとりなめらかな生地でこどもたちにも大人気のメニューです♪
バレンタインのプレゼントにもおすすめです♡

🥕 ちくわと野菜の炒めもの 🥕

材料（大人2人・子ども2人）

ちくわ・・・・・・・・・・50 g
人参・・・・・・・・・・半分
ピーマン・・・・・・・・・・2個
玉ねぎ・・・・・・・・・・半分
もやし・・・・・・・・・・1袋
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1

♡作り方♡

- ① ちくわは輪切りもしくは斜め切り、野菜は千切りにしておく
- ① フライパンにサラダ油をひきすべての具材を炒め合わせる
- ① しょうゆを加えて、薄かったら塩で味を調えて完成です♪

ちくわと野菜は相性がバツグン！！醤油をからめて塩で味をととのえればあっという間に出来上がります♪

