





2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		
ごはん 牛乳 ハタハタのからあげ 根菜汁 小松菜のごまあえ		カレーライス 牛乳 キャベツとハムのソテー		ごはん 牛乳 松風焼き 白菜と菊菜の土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁		バーガーパン 牛乳 鶏肉の照り焼き または 白身魚フライ 添えキャベツ コンソメスープ		
								
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	
米	80 g	米	74 g	米	80 g	バーガーパン	1こ	
牛乳	1 本	麦	6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	
ハタハタ	2 尾	牛肉	15 g	鶏ミンチ	60 g	鶏肉	1 切	
片栗粉	2 g	塩	0.3 g	たまねぎ	30 g	さとう	2 g	
米粉	1 g	こしょう	0.04 g	土しょうが	0.4 g	みりん	1 g	
塩	0.1 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	パン粉	4.5 g	濃口しょうゆ	3 g	
揚げ油	4 g	ガーリックパウダー	0.04 g	合わせみそ	3.5 g	白身魚フライ	1こ	
豚肉	10 g	サラダ油	1 g	さとう	0.8 g	揚げ油	9 g	
にんじん	10 g	たまねぎ	60 g	薄口しょうゆ	1 g	ノンエッグタルタルソース	1こ	
ごぼう	10 g	にんじん	20 g	酒	1 g	キャベツ(八幡産)	30 g	
板こんにゃく	15 g	じゃがいも	50 g	白いりごま	0.5 g	塩	0.1 g	
だいこん	20 g	チキンスープ	5 g	はくさい	40 g	ベーコン	5 g	
青ねぎ	5 g	マーガリン	6 g	しゅんぎく	8 g	にんじん	10 g	
塩	0.5 g	小麦粉	6 g	にんじん	5 g	たまねぎ	20 g	
薄口しょうゆ	3 g	ペーストチャツネ	1.5 g	濃口しょうゆ	3 g	じゃがいも	15 g	
けずりぶし	2 g	塩	0.8 g	さとう	0.5 g	薄口しょうゆ	3 g	
水	100 g	こしょう	0.02 g	糸かつお	1 g	塩	0.5 g	
小松菜	40 g	オールスパイス	0.02 g	油揚げ	5 g	こしょう	0.02 g	
にんじん	5 g	赤ワイン	2 g	にんじん	10 g	チキンスープ	6 g	
さとう	0.5 g	トマトケチャップ	2 g	とうふ	20 g	水	100 g	
濃口しょうゆ	2 g	ウスターソース	1 g	カットわかめ	0.3 g			
白すりごま	1 g	カレー粉	0.5 g	青ねぎ	5 g			
		カルダモン	0.01 g	にんじん	5 g			
		コリアンダー	0.01 g	八幡のみそ	9 g			
		ローリエ	0.01 g	八幡の白みそ	3 g			
		水	90 g	けずりぶし	2 g			
		牛乳	1 本	水	100 g			
		ピッコロハム(チキン)	8 g					
		キャベツ	30 g					
		ホールコーン	10 g					
		塩	0.2 g					
		こしょう	0.03 g					
		濃口しょうゆ	0.5 g					
		サラダ油	0.5 g					
<p>はたはた：</p> <p>成魚で体長が20cm前後の魚で、国内では島根県から北の日本海側、北海道の太平洋沿岸に分布。昼間は砂泥地にもぐって生息する夜行性の魚です。</p>					<p>八幡食育の日</p>		<p>セレクト給食</p>	

【19日の献立より】

松風焼きは、表面にけしの実やごまを飾り、裏面には何もないという独特の仕上がりが特徴の焼き物です。

「裏がない＝正直である」という縁起を担ぎ、おせち料理に用いられてきました。



2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 春雨サラダ		キムタクごはん 牛乳 小松菜と油揚げの煮物 いものこ汁		ごはん 牛乳 白身魚のピリットジャン 五目スープ		きな粉パン 牛乳 鶏肉のハーブグリル ベジタブルスープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	70 g	米	80 g	コッペパン	1こ
牛乳	1本	ベーコン	10 g	牛乳	1本	揚げ油	3 g
豚肉	20 g	キムチ(ノアルゲン)	15 g	白身魚角切り(ホキ)	50 g	きな粉	7 g
にんじん	20 g	刻みたくあん	15 g	片栗粉	6 g	上白糖	7 g
たまねぎ	50 g	薄口しょうゆ	1 g	米粉	4 g	塩	0.1 g
じゃがいも	70 g	牛乳	1本	揚げ油	5 g	牛乳	1本
カットしめじ	5 g	小松菜	40 g	おろしにんにく	0.1 g	鶏肉	60 g
突きこんにゃく	10 g	厚揚げ	20 g	土しょうが	0.1 g	白ワイン	1 g
にら	5 g	みりん	1 g	青ねぎ	3 g	香草塩	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g	さとう	0.5 g	濃口しょうゆ	2.5 g	ベーコン	5 g
さとう	2 g	濃口しょうゆ	2 g	さとう	0.8 g	にんじん	5 g
濃口しょうゆ	7 g	けずりぶし	1 g	酢	0.8 g	たまねぎ	20 g
コチュジャン	1 g	水	10 g	トウバンジャン	0.1 g	キャベツ	20 g
トウバンジャン	0.1 g	鶏肉	10 g	豚肉	10 g	薄口しょうゆ	2 g
サラダ油	0.3 g	さといも	25 g	土しょうが	0.5 g	塩	0.4 g
水	30 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g	こしょう	0.02 g
普通春雨	8 g	突きこんにゃく	10 g	たまねぎ	20 g	チキンスープ	8 g
ポークハム	5 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	たけのこ(水煮)	8 g	水	100 g
キャベツ	25 g	八幡のみそ	9 g	はくさい	20 g	パセリ(乾)	0.03 g
にんじん	5 g	八幡の白みそ	3 g	チンゲンサイ	10 g		
塩	0.1 g	けずりぶし	2 g	薄口しょうゆ	4 g		
ごま油	0.5 g	水	100 g	塩	0.3 g		
さとう	1 g			こしょう	0.02 g		
濃口しょうゆ	3 g			けずりぶし	2 g		
酢	2 g			水	90 g		
				片栗粉	0.5 g		
2月の平均栄養量							
区分	小学校	中学校					
エネルギー	615kcal	749kcal					
たんぱく質	26g	32g					

