



日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ★ひじきとくわいのサラダ ふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき にぼし みそ	しょうが にんにく くわい にんじん キャベツ レタス コーン ほうれんそう えのきたけ ねぎ にんじん	こめ むぎ さとう マヨネーズ(たまご) さとう たまねぎドレッシング ふ ジャがいも	<b>2月は生活習慣病予防月間！</b> いろいろな食材をバランスよく 食べて元気な体をつくりましょう。 
3	火	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき かんてんサラダ おにかまぼこいり けんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし かんてん わかめ ツナ かまぼこ とうふ にぼし だいす	<b>節分給食</b> にんじん きゅうり キャベツ だいこん まいたけ にんじん	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ あおじそドレッシング さといも ごまあぶら	<b>今日は節分</b> 節分は「健康で幸せに過ごせる ように悪いものを追い払う」日。 鬼の苦手なおい豆す「いわし」 と、魔を滅する「豆」を食べ、 福をよびこみましょう。 
4	水	みそラーメン ぎゅうにゅう ぎょうざ あつあげのちゅうかいだめ むしパン（プレーン）	ぶたにく なんと みそ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす あつあげ とりにく たまご にゅう	にら もやし コーン にんじん メンマ にんにく たまねぎ にら キャベツ キャベツ にんじん ねぎ	ちゃんぽんめん こむぎこ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら こむぎこ さとう あぶら	<b>おはしをたたくもとう</b> 
5	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのこんぶじょうゆやき にくじゃが ほうれんそうのみそしる	ぎゅうにゅう さわら にゅう こんぶ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ にぼし みそ	にら もやし コーン にんじん メンマ にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき ほうれんそう しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも さとう あぶら	<b>冬のほうれん草 ビタミンCは夏場の3倍！</b> 旬の野菜は、 おいしいだけ でなく、 栄養価も高 くなります。 
6	金	チーズパン ぎゅうにゅう チキンカツ パンネボロネーゼ キャベツとウインナーのスープ パンナコッタふうデザート	チーズ スkimミルク ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウインナー とうにゅう	<b>世界旅メニュー イタリア</b> たまねぎ トマト グリンピース にんにく セロリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ みかん(かじゅう)	こむぎこ さとう あぶら パンこ こむぎこ あぶら パンネマカロニ あぶら さとう さとう みずあめ	<b>今年はオリンピックイヤー</b> 冬季オリンピック。ミラノ・ コルティナ大会にちなみ 旅メニューイタリア編です。 パンネやパンナコッタ、 カツレツと イタリアにちなんだ 料理を給食風にして 提供します。 
9	月	むぎごはん 【ピビンバのぐ ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ソトクソトクふうスープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし こんぶ ウインナー みそ	だいすもやし ほうれんそう にんじん だけのこ しょうが にんにく ごぼう にんじん れんこん だけのこ しいだけ にんじん だいこん ほししいだけ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう あぶら さとう トック(もち) ごまあぶら	ソトクソトクとは、串に トックとウインナーを交互に さして甘辛いたれをかけた、 韓国の料理。 今日はユッケジャン風のスープ に仕立ててトックとウインナー を入れてつくります。
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう アジフライ いっしょくようちゅうのうソース はくさいのにびたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ とうふ みそ にぼし	はくさい にんじん こまつな だいこん しめじ にんじん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	<b>美味しい白菜の見分け方</b> 寒くなると甘味が増す白菜。 鍋や生のままでも美味しく 食べられます。 カットされている白菜は、 葉の間に隙間がなく、 しっかりと詰まっ ているものを選んで みましょう！ 
11	水	建 国 記 念 の 日				
12	木	むぎごはん なとううふりかけ ぎゅうにゅう わかさぎフリッター じゃがいものそぼろに キャベツとあぶらあげのみそしる	だいす のり かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう わかさぎ だいす ぶたにく あぶらあげ みそ にぼし	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ もやし にんじん ほししいだけ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ あぶら かたくりこ パンこ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	かぜを予防する栄養素として有名 な <b>ビタミンC</b> は、じゃがいもにも たくさん含まれています！ 
13	金	チョコくるくるパン ぎゅうにゅう とりささみのレモンに キャベツのソテー マカロニスープ いよかん（生）	たまご スkimミルク ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン	しょうが レモン(かじゅう) キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ さとう チョコレート(にゅう) あぶら かたくりこ さとう あぶら あぶら マカロニ ジャがいも	<b>バレンタイン給食</b> 給食センター &給食室より 心を込めてお届けします。 いよかんで「いい予感」！



日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ	
			主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる		
16	月	キムチチャーハン	ぶたにく	キムチ ねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	<b>唐辛子</b>  キムチに入っている唐辛子には カプサイシンという成分が 入っています。体をあたためる効 果があるので、寒い季節にもびっ たりです。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		はるまき	ぶたにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ ししいたけ しょうが	こむぎこ あぶら さとう はるさめ かたくりこ		
		くらげいりサラダ	くらげ わかめ	レタス きゅうり とうがらし	ごま ちゅうかドレッシング さとう ごまあぶら		
		もやしのちゅうかスープ	ベーコン	もやし にんじん しめじ にら			
17	火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>こうや豆腐</b>  高野豆腐は、豆腐を一度凍らせて から乾かして作った食べ物。 たんぱく質やカルシウム、 鉄分が多くふくまれています。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばのおやき	さば				
		★こうや豆腐のたまごとし	たまご こうや豆腐 とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	あぶら さとう		
		こまつなのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	こまつな えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
18	水	「ビタパン	スキムミルク	<b>世界旅メニュー トルコ</b>	こむぎこ さとう あぶら	<b>世界旅メニュートルコ編</b>  ケバブは様々なスパイスで味付け してグリルで焼いたトルコの 肉料理です。給食風の味付けを したチキンケバブとサラダを、 ビタパンにいれてドレッシング をかけて食べてください。 	
		チキンケバブふう	とりにく	にんにく たまねぎ トマト レモン(かじゅう)			
		キャベツのサラダ		キャベツ レタス にんじん			
		「いっしょくようコブサラダドレッシング			コブサラダドレッシング (にゅう・たまご)		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		★ポテトポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ ほうれんそう	じゃがいも ベシャメルウ (にゅう) ポタージュのもと (にゅう) バター あぶら		
19	木	「むぎごはん			こめ むぎ	<b>2月22日はカツカレーの日</b>  カレーに、とんかつを のせてカツカレーにし て食べてください。 	
		ほうれんそういりカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそう しょうが にんにく	じゃがいも カレールウ あぶら		
		とんかつ	ぶたにく だいす		こむぎこ パンこ あぶら		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		かいそうサラダ	かいそうミックス	レタス きゅうり	あおじそドレッシング		
20	金	ソフトフランスパン			こむぎこ さとう あぶら	<b>『魔法の粉 ミルメーク』</b>  ミルメークは「牛乳をよりおいし く飲んでもらえるように」と開発 されました。実は、コーヒー、 ココア、いちご、バナナ、メロン、 抹茶きなこ、キャラメル、紅茶… といういろいろな味があります。  今日は定番の「コーヒー」です。	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ミルメーク（コーヒー）			さとう		
		ホキのトマトソースがけ	ホキ	トマト にんにく	オリーブオイル さとう		
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー にんじん	オリーブオイル		
★クリームスープバゲティ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	スパゲティ ベシャメルウ (にゅう) ポタージュのもと (にゅう) あぶら				
23	月	天 皇 誕 生 日					
24	火	むぎごはん			こめ むぎ	<b>食べ物の漢字</b>  しゅうまい <b>焼売</b>	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		しゅうまい	とりにく ぶたにく だいす みそ	たまねぎ しょうが	こむぎこ かたくりこ パンこ さとう		
		ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ	あぶら さとう かたくりこ		
		わかめスープ	わかめ とうふ	にんじん ねぎ えのきたけ	ごまあぶら		
25	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	<b>旬のくだもの 清美オレンジ</b>  清美オレンジは、 かんきつ類の中でも 特にあまくて、 かおりのよい くだものです！ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら		
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	ほうれんそう コーン にんじん しめじ	あぶら		
		ミネストローネ	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ はくさい トマト にんにく パセリ	オリーブオイル マカロニ さとう		
		きよみオレンジ（生）		きよみオレンジ			
26	木	むぎごはん			こめ むぎ	れんこんには穴があいていて 「先を見通す」ことが できることから 縁起のいい食材です。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグわふうおろしソース	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ トマト にんにく しょうが だいこん	あぶら さとう		
		★えびとブロッコリーのいためもの	えび	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく	あぶら		
		こんさいのみそしる	にぼし みそ	にんじん ごぼう れんこん まいたけ ねぎ	さといも		
27	金	きつねうどん	あぶらあげ とりにく にぼし	にんじん ほししいたけ ほうれんそう ねぎ	うどん さとう	油揚げがたくさん入った きつねうどんです。  油揚げがきつねの好物だと 言われていたことから 誕生した料理です。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		やさいかきあげ	だいす	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ あぶら		
		だいこんのサラダ	ツナ	だいこん レタス きゅうり	あおじそドレッシング		
		チーズドック	たまご チーズ		こむぎこ さとう あぶら		

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。

★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。

★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

