



2月 学校給食献立予定表

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	
2 月	むぎごはん			こめ むぎ	2月は生活習慣病予防月間! 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが にんにく	さとう	
	★ひじきとくわいのサラダ	ひじき	くわい にんじん キャベツ レタス コーン	マヨネーズ(たまご) さとう たまねぎトレッシング	
	ふのみそしる	にぼし みそ	ほうれんそう えのきだけ ねぎ にんじん	ふ ジャガイも	
3 火	むぎごはん		節分給食	こめ むぎ	今日は節分 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。鬼の苦手なにおいをだす「いわし」と、魔を滅する「豆」を食べて、福をよびこみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら さとう かたくりこ	
	いわしのかばやき	いわし		あおじそドレッシング	
	かんてんサラダ	かんてん わかめ ツナ	にんじん きゅうり キャベツ	さといも こまあぶら	
	おにかまほこいり けんちんじる	かまほこ とうふ にぼし	だいこん まいだけ にんじん	さとう	
	ふくまめ	だいす	こまほら		
4 水	みそラーメン	ぶたにく なると みそ	にら もやし コーン にんじん メンマ にんにく	ちゃんぽんめん	おはしあたしくもとう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きょうざ	とりにく ぶたにく だいす	たまねぎ にら キャベツ	こむぎこ かたくりこ こめこ あぶら さとう こまあぶら	
	あつあげのちゅうかいため	あつあげ とりにく	キャベツ にんじん ねぎ	こまあぶら	
	むしパン(ブレーン)	たまご にゅう		こむぎこ さとう あぶら	
5 木	むぎごはん			こめ むぎ	冬のほうれん草 ビタミンCは夏場の3倍! 胡の野菜は、おいしいだけでなく、栄養価も高くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのこんぶじょうゆやき	さわら にゅう こんぶ かつおぶし			
	にくじやが	ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき	じゃがいも さとう あぶら	
	ほうれんそうのみそしる	あぶらあげ にぼし みそ	ほうれんそう しめじ たまねぎ		
6 金	チーズパン	チーズ スキムミルク	世界旅メニュー イタリア	こむぎこ さとう あぶら	今年はオリンピックイヤー 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パンこ こむぎこ あぶら	
	チキンカツ	とりにく		パンネマカロニ あぶら さとう	
	パンネボロネーゼ	ぶたにく	たまねぎ トマト グリンピース にんにく セロリ		
	キャベツとウインナーのスープ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ハゼリ		
	パンナコッタふうデザート	とうにゅう	みかん(かじゅう)	さとう みずあめ	
9 月	むぎごはん			こめ むぎ	ソトクソトクとは、串にトップギとウインナーを交差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。
	ピピンバのぐ	ぶたにく みそ	だいす もやし ほうれんそう にんじん にんにく しおが にんにく	あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ごもくあつやきたまご	たまご かつおぶし こんぶ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ しいたけ	あぶら さとう	
	ソトクソトクふうスープ	ウインナー みそ	にんじん だいこん ほししいたけ たまねぎ	トック(もち) こまあぶら	
10 火	むぎごはん			こめ むぎ	美味しい白菜の見分け方 豪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！
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	アジフライ	アジ		こむぎこ パンこ あぶら	
	いっしょくようちゅうのうソース				
	はくさいのにびたし	あぶらあげ	はくさい にんじん こまつな	あぶら	
	だいこんのみそしる	とうふ みそ にぼし	だいこん しめじ にんじん ねぎ		
11 水	建國記念の日				
12 木	むぎごはん			こめ むぎ	かぜを予防する栄養素として有名人ビタミンCは、じゃがいもにもたくさん含まれています！
	なっとうぶりかけ	だいす のり かつおぶし こんぶ	かぼちゃ	あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	わかさぎフリッター	わかさぎ だいす		こむぎこ あぶら かたくりこ パンこ	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	
	キャベツとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	キャベツ もやし にんじん ほししいたけ		
13 金	チョコくるくるパン	たまご スキムミルク	バレンタイン給食 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」！	こむぎこ さとう チョコレート(にゅう) あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりささみのレモンに	とりにく	しょうが レモン(かじゅう)	かたくりこ さとう あぶら	
	キャベツのソテー	ウインナー	キャベツ にんじん コーン	あぶら	
	マカロニスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん バセリ	マカロニ じゃがいも	
	いよかん(生)		いよかん		



2月の給食目標

色々な食品を
バランスよく食べよう！

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	ふたにく	キムチ ねぎ	ごめ むぎ ごま ごまあぶら	唐辛子 キムチに入っている唐辛子にはカブ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、寒い季節にもぴったりです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるまき	ふたにく だいす	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが	ごむぎこ あぶら さとう はるまき 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			ごめ むぎ	こうやどうふ 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、鉄分が多く含まれています。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのしおやき	さば			
		★こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ 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 ほし みそ	こまつな えのきだけ ねぎ	じゃがいも	
18	水	ピタパン	スキムミルク	世界旅メニュー トルコ	ごむぎこ さとう あぶら	世界旅メニュートルコ編 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やサラダを、ピ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			
19	木	★ボテトポタージュ	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 バセリ ほうれんそう	じゃがいも ベシャメリルウ (にゅう) ボタージュのもと (にゅう) バター あぶら	2月22日はカツカレーの日 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。 
		むぎごはん			ごめ むぎ	
		ほうれんそりいカレー	とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご ほうれんそり 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	ふたにく だいす		ごむぎこ パンこ あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20	金	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	『魔法の粉 ミルマーク』 ミルマークは「牛乳をよりおいしく飲んでもらえるよう」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…いろいろな味があります。 今日は定番の「コーヒー」です。
		ソフトフランスパン			ごむぎこ さとう あぶら	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミルマーク(コーヒー)			さとう	
		ホキのトマトソースかけ	ホキ	トマト にんにく	オリーブオイル さとう	
23	月	はなやさいソテー		プロッコリー カリフラワー にんじん	オリーブオイル	天皇誕生日
		★クリームスープスパゲティ	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 バセリ	スパゲティ ベシャメリルウ (にゅう) ボタージュのもと (にゅう) あぶら	
		むぎごはん				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しゅうまい	とりにく ふたにく だいす みそ	たまねぎ しょうが	ごむぎこ かたくりこ パンこ さとう	
24	火	ホイコローラ	ふたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん だけのこ にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ	食べ物の漢字 しゅうまい 焼壳
		わかめスープ	わかめ とうふ	にんじん ねぎ えのきだけ	ごまあぶら	
		こどもパン	スキムミルク		ごむぎこ さとう あぶら	
		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	
25	水	ほうれんそうのソテー	ワインナー	ほうれんそう コーン にんじん しめじ	あぶら	旬のくだもの 清美オレンジ 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！ 
		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 バセリ	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		
		むぎごはん			ごめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26	木	ハンバーグわふうおろしソース	とりにく ふたにく だいす	たまねぎ トマト にんにく しょうが たいこん	あぶら さとう	れんこんには穴があいていて「先を見通す」ことができるから縁起のいい食材です。 
		★えびとプロッコリーのいためもの	えび	プロッコリー 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 まいだけ ねぎ	さといも	
		きつねうどん	あぶらあげ とりにく にぼし	にんじん ほしのたけ ほうれんそう ねぎ	うどん さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27	金	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	ごむぎこ あぶら	油揚げがたくさん入ったきつねうどんです。 油揚げがさ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。 
		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		ごむぎこ さとう あぶら	
		きつねうどん	あぶらあげ とりにく にぼし	にんじん ほしのたけ ほうれんそう ねぎ	うどん さとう	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			

*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、重量の材料は記載しておりません。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」が掲載されております。

*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)

