



2月 よていこんだてひょう

令和5年(2023年) *牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森 TEL:26-3623

月	火	水	木	金
今月の岐阜県産 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、トマト水煮、 トマトケチャップ、切干大根、小松菜、ゆず、 ほうれん草、卵、大根菜、トマトピューレ、湯葉、 しいたけ 今月の美濃加茂市・富加町産 里芋、米、ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、 大根、富加みそ、かぶ		1 (学) かおりたくあんあえ デコポン しろみさかなのあまずあんかけ むぎごはん とんじる (小)613kcal (中)768kcal	2 山手小リクエスト献立 (学)レモン タルト (ド)まめまめ サラダ ごもくラーメン やきぎょうざ (小2こ・中3こ) (小)685kcal (中)839kcal	3 節分献立 きりぼしだいこんのツナいため せつぶんまめ まるぼしいわしのからあげ ゆかりごはん せつぶんのおかず (小)652kcal (中)793kcal
6 クラスでのりをのせよう ゆうぜんごはんのぐ れんこんとさつまいものあげからめ ごはん だいこんじる (小)641kcal (中)804kcal	7 (学) さつまいも デザート (ド)シャキシャキ サラダ くらコッパン いかのハーブやき とうにゅうコーンスープ (小)646kcal (中)794kcal	8 歯の日 クラスでのりをのせよう いそかあえ ぶどうグミ さばのかばあげ むぎごはん しろみそしる (小)696kcal (中)821kcal	9 (マ)のりお ポテトサラダ ふかざら ソフトめん ツナトマトソース きなこタフィ (小)686kcal (中)872kcal	10 太田小リクエスト献立 (学) なまパイ (ド)わかめいり サラダ ふかざら カレーライス とりにくのからあげ (小)711kcal (中)884kcal
13 (学) ミルク プリン (ド)みずなのサラダ メバルのかおりやき ごもくごはん けんちんじる (小)622kcal (中)768kcal	14 さいともいかのうまに だいず ふりかけ ぶたにくとごぼうのあげからめ ごはん ゆばいりすましる (小)627kcal (中)788kcal	15 (ド)ブロッコリーのわふうサラダ (学) いちごゼリー さわらのゆずみそだれ むぎごはん みぞれじる (小)645kcal (中)793kcal	16 れんこんとぶたにくのいためもの (学)りんご みそうどん さともやきぼっち (小)642kcal (中)785kcal	17 ビピンバのぐ かんこくのり かぼちゃのかんこくふうてんぶら ごはん はるさめスープ (小)627kcal (中)761kcal
20 食育の日・おすめ朝ごはん献立 ひじきのいために (学) ヨーグルト さけのしおやき ごはん あわせみそしる (小)621kcal (中)768kcal	21 図書献立「おやさいしろくま」 チョコ クリーム (ド)キャベツサラダ こめこいりしよくパン おやさいしろくまの やさいコロッケ やさいたっぶりスープ (小)651kcal (中)788kcal	22 野菜の日献立 (学)あんじん デザート (ド)ちゅうかサラダ とりにくのかふうねぎソース ほうれんそういり たまごスープ (小)637kcal (中)801kcal	23 天皇誕生日 てんおう たんじょうび ゆかりあえ ますのくろずあんかけ もちげんまいごはん よしのじる (小)636kcal (中)795kcal	24
27 双葉中まなび献立 クラスでかつおぶしをませよう (学)みかん (シ)ほうれん草のおひたし ぶたにくのおろしだれ シラスだいこんな ごはん かぼちゃのみそしる (小)635kcal (中)751kcal	28 歯の日 ミルメーク(コーヒー) (ド)ごぼうサラダ きりめいりまるパン ハンバーグのケチャップソース かぶのクリームシチュー (小)656kcal (中)816kcal	(ド) ドレッシング (マ) マヨネーズ (シ) 卓上しょうゆ (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください) 基準量(小650kcal・中830kcal)	やさいレシピ ほうれん草のナムル 【材料(4人分)】 ・ほうれん草 …… 1束 (200g) ・白ごま …… 小さじ1 ・塩 …… 小さじ1/4 ・ごま油 …… 大さじ1 ・鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2 【作り方】 ① ほうれん草を洗ってラップで包み、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する ② 冷水につけて、冷ます ③ 水気をしぼり、3cm幅に切る ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ほうれん草を和える	



みなもと一緒に野菜を食べよう! Part 10

ほうれん草は、年間を通して出回っている野菜ですが、旬は冬です。成長期に必要な鉄やカルシウムが豊富な野菜です。さらに冬のほうれん草は、夏のほうれん草に比べてビタミンAやビタミンCの量がとて多くなります。炒め物、和え物、汁物などいろいろな料理にアレンジして、積極的に食べましょう。



献立表と給食で使用する加工食品配合表は、美濃加茂市のホームページにのっています。

※物資の都合により、献立を一部変更することがあります。