

令和5年2月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かせない食べ物です。植物ですが、体をつくるものになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。

大豆の加工方法：

- 枝豆：煮る、蒸す
- 大豆もやし：油を抽出
- 大豆油：油を抽出
- 豆腐：煮る、蒸す
- 納豆：発酵
- 凍り豆腐：冷凍・乾燥
- 厚揚げ：揚げ
- 油揚げ：揚げ
- がんもどき：揚げ
- きな粉：ひく
- 大豆乳：加熱、固める
- おから：加熱、固める
- いり豆：ひく

1日(水)	2日(木)	3日(金)
コッペパン ぎゅうにゅう キーマカレー 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテッドオニオン トマト水煮 ローリエ カレールウ1 フライドポテト フライドポテト 揚げ油 食塩 ふゆやさいのスープ 鶏肉 じゃがいも だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 カットしめじ うすくちしょうゆ 本みりん スープストック	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ じゃがいものみどしる じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ 冷凍豆腐 みそ 白みそ 削り節パック	コッペパン ぎゅうにゅう いわしごうみフライ いわし香味フライ 揚げ油 はなやさいサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー たまねぎドレッシング うちまめのポターージュ 鶏肉 うち豆 じゃがいも たまねぎ にんじん 白いんげんペースト むき枝豆 マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック

2月3日は節分です!

【カミカミ】のマークがあるこんだては、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんでたべましょう。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
おぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテッドオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 フルーツカクテル フルーツミックス カクテルゼリー	白ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ 減塩ハンバーグ たまねぎ にんじん おろし大根 しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 液体昆布だし でんぶん ひじきのいどに 干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むき枝豆 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体昆布だし みぞみわにゅうめん 三輪そうめん にんじん たまねぎ カットえのきたけ カットうす揚げ 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ 白身魚フライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋) キャベツとコーンのソテー ホールコーン にんじん キャベツ 炒め油 うすくちしょうゆ こしょう スープストック パンフキンポターージュ 鶏肉 カットかぼちゃ にんじん たまねぎ むき枝豆 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう	しろごはん ぎゅうにゅう とりにくのおまぜがらめ 鶏むね肉でんぶん付き 揚げ油 すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 はくさいのしおこんぶあえ はくさい チンゲン菜 にんじん きざみ塩こんぶ とんじる 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ だいこん にんじん ささがきごぼう 青ねぎ みそ 削り節パック	コッペパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ スパゲティ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ にんじん 豚ひき肉 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ ウスターソース スープストック くさわかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん たまねぎドレッシング ヨーグルト(ちやくそう) ヨーグルト(個)

13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
しろごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖 はるまき はるまき 揚げ油	チキンライス 白ごはん チキンライスの素 ぎゅうにゅう ハートがたコロッケ ハート型コロッケ 揚げ油 ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ カットいんげん ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	コッペパン ぎゅうにゅう ていやくハンバーグ 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー にんじん キャベツ こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 ポークビーンズ 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ソテッドオニオン 大豆水煮 グリーンピース 白いんげんペースト 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース こしょう	しろごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 さばのみそ煮 うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし こまつなのみどしる カットうす揚げ 冷凍豆腐 こまつな にんじん だいこん カットしめじ みそ 削り節パック	しょくパン(2まい) ぎゅうにゅう オムレツのケチャップソース プレーンオムレツ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) にくだんごスープ 肉だんご にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 チンゲン菜 スープストック うすくちしょうゆ

