

2月

給食だより



まだまだ寒い日が続きます。

元気に過ごすには食事が大切です。

バランスよくたくさん食べましょう。

真駒内中学校 ★ 平岸中学校

月	火	水	木	金
2 とりめし ちくわチーズ詰めフライ ごま和え	3 ごはん さつま汁 豚肉のバーベキューソース ひじきと大豆の煮物	4 ツイストパン あさりのチャウダー メンチカツ いよかん	5 ごはん みそ汁 (もやし・油揚げ) かれい唐揚げ おひたし	6 カレーうどん ごまみそポテト 黄桃缶
9 ビビンバ 南瓜コロケ パイン缶詰	10 ごはん カレー肉じゃが 野菜春巻 からし和え	11  建国記念の日	12 かき揚げ丼 みそ汁 (高野豆腐・わかめ) いよかん	13 パスタミートソース フレンチポテト ヨーグルト
16 シーフードピラフ Feちゃんギョウザ フルーツサワー	17 ごはん スンドゥブチゲ ほっけのオートミールフライ デコポン	18 横割りバンズ コーンシチュー ハンバーグ Fe スライスチーズ	19 スタミナ丼 みそ汁 (大根・油揚げ) パイン缶詰	20 長崎ちゃんぽん シナモンポテト
23  天皇誕生日	24 キーマカレー オニオンチップサラダ	25 コッペパン ミートパスタグラタン あさりのサラダ 国産温州みかんゼリー	26 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 揚げえびシュウマイ たたききゅうり	27 しょうゆラーメン 大学芋 はまさきみかん

自分好みのお米の種類を見つけよう!

私たちがほぼ毎日食べているお米には、色々な銘柄(品種)があります。銘柄によって味や食感に違いがあるのを知っていますか? 質問に答えて自分好みの銘柄を見つけましょう。結果は裏面にあります♪

お米の味の好みは?

甘くてコクがある

すっきりクリアな味

食感はどちらが好み?

噛みごたえは?

もちもち柔らか

さらっと軽い

しっかりかため

程よく柔らか

ごはんの見た目は?

どちらが主役?

どちらが好み?

どちらが主役?

艶が目立つ

自然な見た目

白ごはんの味を
しっかり感じたいおかずを
引き立てたい

和食

洋食

白ごはんの味を
しっかり感じたいおかずを
引き立てたい

A

E

A

B

C

F

D

G

A. ゆめぴいか(北海道)

甘味が強く、もちもちした食感。
白ごはんや丼ものなど、ごはんを
しっかり味わう料理に向いています。

B. ななつぼし(北海道)

味と食感のバランスが良いお米。
和食・洋食どちらにも合います。
給食ではこの銘柄を使用しています。

C. きらら397(北海道)

あっさりした味わいのお米。
お寿司などによく合います。

D. ふっくりんこ(北海道)

やわらかく、ほんのり甘いお米。
炊き込みごはんや混ぜご飯など
優しい味の料理に向いています。

E. おぼろづき(北海道)

なめらかな食感が特徴のお米です。
冷めても食べやすく、
おにぎりやお弁当に向いています。

F. コシヒカリ(新潟)

程よい甘味と粘りのあるお米です。
白ごはんやもちろん、どんな料理にも合
わせやすい品種です。

G. つや姫(山形)

さっぱりした味わいのお米です。
和食や魚料理と相性が良く、見た目が艶
つぼいのが特徴です。

【使用食品名一覧】

都合により、献立を変更させていただく場合があります。ご理解、ご了承をどうぞよろしくお願い致します。

(特に、青果物は天候等によって、入荷量及び価格が左右されるため、大量に使用する学校給食の場合、やむを得ず変更する場合があります。どうぞ、ご理解ご協力をお願いいたします。

2	月	くとりめし>おおむぎ・とりにく・しょうが・たまねぎくちくわチーズ詰めフライ>ちくわ・チーズ・小麦粉・全卵・揚げ油くごま和え>ほうれんそう・はくさい・白すりごま
3	火	くさつま汁>鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・しょうがく豚肉のバーベキューソース>豚肉・小麦粉・片栗粉・揚げ油・しょうが・にんにく・たまねぎくひじきと大豆の煮物>ひじき・にんじん・大豆
4	水	くあさりのチャウダー>あさり・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・牛乳・スキムミルク・チーズくメンチカツ>50gメンチカツ・揚げ油
5	木	くみそ汁>もやし・油揚げ・みそくかき揚げ>かき揚げ60g・揚げ油・しょうゆ・砂糖・みりんくおひたし>なばな・もやし・糸かつお
6	金	くカレーうどん>鶏肉・つと・油揚げ・にんじん・たまねぎ・ごぼう・しいたけ・ほうれんそう・たもぎたけ・長ねぎくごまみそポテト>じゃがいも・揚げ油・みそ・白ごま
9	月	くビビンバ>おおむぎ・豚肉・焼き豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・トウバンジャン・ほうれんそうく南瓜コロケ>南瓜コロケ60g・揚げ油
10	火	くカレー肉じゃが>豚肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しらたき・さやいんげん・干しいたけ・たもぎたけく野菜春巻>道 野菜春巻・揚げ油くからし和え>ちくわ・こまつな・キャベツ
12	木	くかき揚げ丼>むきえび・あさり・さくらえび・たまねぎ・にんじん・ごぼう・しゅんぎく・ひじき・切り干し大根・全卵くみそ汁>豆腐・塩わかめ・長ねぎ・みそ
13	金	くパスタミートソース>豚肉・大豆・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・ケチャップ・トマト缶詰くフレンチポテト>フレンチポテト冷凍・揚げ油
16	月	くシーフードピラフ>おおむぎ・ベーコン・むきえび・あさり・たんざくいか・たまねぎ・にんじん・マッシュルームくFeちゃんギョウザ>Feちゃんギョウザ・揚げ油くフルーツサワー>みかん缶詰・パイン缶詰・黄桃缶詰・なし缶詰・なつみかん缶詰・ヨーグルト
17	火	くスンドゥブチゲ>豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・あさり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・にらくほっけのオートミールフライ>ほっけ・小麦粉・全卵・オートミール・揚げ油
18	水	くコーンシチュー>ホールコーン・クリームコーン・ベーコン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもスキムミルク・チーズくハンバーグ>道 ハンバーグ60g・揚げ油・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン
19	木	くスタミナ丼>豚肉肩・メンマ・にんじん・もやし・にら・たまねぎ・トウバンジャンくみそ汁>だいこん・油揚げ・みそ
20	金	く長崎ちゃんぽん>豚肉もも・しょうが・にんにく・むきえび・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・キャベツ・たけのこ・チンゲンサイ・黒きくらげくシナモンポテト>さつまいも・揚げ油・シナモン
24	火	くキーマカレー>豚肉・赤ワイン・たまねぎ・にんじん・セロリ・大豆・レーズン・小麦粉くオニオンチップサラダ>ハム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・たまねぎ・揚げ油
25	水	くミートパスタグラタン>マカロニ・豚肉・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリ・ケチャップ・チーズくあさりのサラダ>あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん
26	木	く豆腐のオイスターソース煮>豆腐・豚肉・ピーマン・長ねぎ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにくく揚げえびシュウマイ>えびシュウマイ・揚げ油くたたききゅうり>きゅうり・しょうゆ・ごま油・白ごま
27	金	くしょうゆラーメン>豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・長ねぎ・ほうれんそう・くきわかめく大学芋>さつまいも・揚げ油・水あめ・黒ごま

つと・白ちくわ(たら、でん粉、塩、砂糖)はんぺん(たら、でん粉、塩、砂糖、卵白)豆腐入りかまぼこ(たら、豆腐、でん粉、塩、さとう)ハム(豚肉、でん粉、塩、さとう、香辛料、リン酸塩)ベーコン(豚肉、塩、さとう)豆板醤(唐辛子、塩、みそ、みりん、ろ豆粉、酒精、調味料(アミノ酸等)、PH調整剤)オイスターソース(かきエキス、果糖ぶどう糖、たん白加水分解物、塩、でん粉、さとう、酢、調味料(アミノ酸)、酒精、カラメル色素)

その他、加工食品についてはその都度変わりますので別途お問い合わせください。

※パンについて…ソフトフランスパン以外は、乳製品(脱脂粉乳)と、卵(全卵)の使用があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

*学校により、献立が異なる場合があります。

使用食品の詳細については(平岸中まで)
※なお、揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となりますので、ご了承よろしく
お願いいたします。