

令和6年度 2月

献立表

中学校用 熊取町教育委員会

日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
献立名	ごはん すまし汁 豚肉とこんにやくの味噌炒め ひじきそぼろ 牛乳	小型パン カレーうどん ツナ入り煮浸し 牛乳	新メニュー 焼肉丼 豆腐入り中華スープ 牛乳	図書給食 コッペパン クリームシチュー 豆サラダ 牛乳	新メニュー ごはん 田舎味噌汁 白身魚のおろし玉ねぎだれ 飲むヨーグルト(アンドミルク)	小型パン 中華そば ナムル チョコクリーム 牛乳	(ほ) ごはん 粕汁 チキン南蛮 牛乳	チリドッグ 野菜スープ 牛乳	ごはん トック ビビンバ 飲むヨーグルト(コアコア)	
材料名および三色栄養	精白米 豆腐 かまぼこ わかめ 玉ねぎ 人参 青ねぎ うす口醤油 塩 けずりぶし だし昆布 だし汁	小型パン うどん 豚肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 青ねぎ カレールウ ケチャップ こい口醤油 けずりぶし だし汁	精白米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	コッペパン 鶏肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 粉チーズ 塩 胡椒 鶏がら スープ	精白米 豚肉 白玉団子 玉ねぎ 人参 えのき茸 青ねぎ 赤味噌 白みそ けずりぶし だし汁	精白米 中華麺 豚肉 白菜 人参 筍 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	小型パン 中華麺 豚肉 白菜 人参 筍 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	精白米 豚肉 油揚げ 里芋 つきこんにやく 大根 人参 青ねぎ 赤味噌 白みそ 酒粕 けずりぶし だし汁	背割りコッペパン 鶏肉 じゃが芋 キャベツ 人参 ホールコーン うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	精白米 鶏肉 韓国風もち わかめ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ
	豚肉 こんにやく 人参 筍 さやいんげん サラダ油 赤味噌 砂糖 こい口醤油 みりん	ツナ 白菜 人参 うす口醤油 けずりぶし だし汁 牛乳	豚肉 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 ニラ にんにく サラダ油 塩 胡椒 砂糖 こい口醤油 酒 みりん コチュジャン 煎り胡麻 ごま油 牛乳	ポンス火腿 大豆 キャベツ 人参 枝豆むき身 和風ドレッシング 牛乳	たら 小麦粉 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ 砂糖 こい口醤油 みりん 酒 レモン汁 水	焼き豚 緑豆もやし 人参 ニラ 煎り胡麻 サラダ油 ごま油 砂糖 こい口醤油 豆板醤	鶏肉 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 こい口醤油 みりん ノンエッグタルタルソース 牛乳	鶏肉 土生姜 にんにく ケチャップ 砂糖 こい口醤油 豆板醤 チリパウダー 鶏がら スープ 片栗粉 牛乳	豚肉 にんにく 砂糖 こい口醤油 サラダ油 緑豆もやし ほうれんそう 人参 煎り胡麻 ごま油 砂糖 こい口醤油	飲むヨーグルト(コアコア)
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	中学	664kcal 28.7g 18.5g	634kcal 26.8g 22.2g	654kcal 28.3g 18.4g	757kcal 30.6g 28.5g	754kcal 31.2g 11.1g	649kcal 24.9g 27.7g	814kcal 39.4g 22.8g	771kcal 39.8g 33.7g	731kcal 26.3g 12.4g

赤: 赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

今月の図書給食 2月20日(木) クリームシチュー

「闇の守り人」 上橋菜穂子/著 二木真紀子/絵 偕成社

久しぶりに生まれ故郷であるカンバル王国に戻った女用心棒バルサは、亡き養父ジグロの汚名を晴らそうとする、人気ファンタジーの第二弾。

第二弾では、バルサの過去、、、なぜ幼くして国を出て、女用心棒として生きることになったのか、、、が明かされます。

生まれ故郷に戻ったバルサと出迎えた叔母と一緒に作ったのが、肉とガシャ(芋)を乳で煮込み、その上に香草をちらしたラルウ(シチュー)でした。

しんしんと冷え込みがきびしくなり、熱いラルウがとておいしかったと書かれています。

給食のクリームシチューは、バターや小麦粉を給食室の釜でじっくり炒め、ルウを作り、入れています。寒いこの時期にシチューを食べて、体の中からあったまってくださいね。

