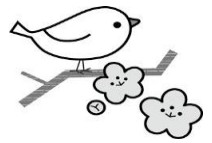


令和2年 2月後半分 献立予定表

太字は中学校3年生アンコール献立です。

- ・ 献立名の横に使用する食品名を記載してあります。
- ・ 加工品に含まれるアレルゲン7品目は、()で表示しています。



龍郷町立学校給食センター

日曜	こんだて名	ねつやちからの もとになるたべもの	からだをつくる たべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	その他 調味料など	栄養価(上・小学生、 下・中学生)	
						エネルギー kcal	たんぱく質 g
17月	ハヤシライス <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		カルシウムまい	722 889	26.2 30.9
	フルーツジュレ チーズ	あぶら ハヤシルー(小麦)	ぎゅうにく きんときまめペース スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ デミグラスソース		
18火	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			637 791	26.9 32.4
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃがいも さとう あぶら	とりミンチ あつあげ	たまねぎ にんじん いとこんにやく いんげん	かつおだし しょうゆ みりん		
	磯ミックス	ごま さとう	にぼし しおこんぶ かつおぶし		みりん す		
19水	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			639 790	25.2 29.5
	もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく とうふ みそ	こまつな にんじん	にぼし		
	チキン香草パン粉焼き アスパラソテー	パンこ オリーブゆ	とりにく	アスパラガス キャベツ にんじん	こうそうミックス ワイン しお こうしょう		
20木	ルーローハン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ ごま でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	ふかねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ さけ ガラスープ オイスターソース はっかく	671 823	25.4 30.4
	あおな 青菜のスープ	あぶら でんぶん	とりにく あさり	チンゲンサイ たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ にんにく	とりがらすープ しょうゆ しお こうしょう		
	ヤクルト		ヤクルト				
21金	パイアピラフ <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ しらすぼし	パイアピラつけ にんじん ねぎ	コンソメ しょうゆ さけ	645 781	27.4 32.7
	きんときまめ 金時豆のカレー煮	じゃがいも あぶら でんぶん	ぶたにく きんときまめ ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	カレーこ しお しょうゆ コンソメ		
	りんご			りんご			
25火	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			635 816	26.6 34.2
	こうや どうふ 高野豆腐の煮物	あぶら さとう	とりにく こうやどうふ ちくわ こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ きぬさや	かつおだし しょうゆ みりん さけ		
	おからの炊いたん 中・とっとチーズ	あぶら さとう	おから ぶたミンチ あさり さつまあげ 中・とっとチーズ	にんじん ごぼう しいたけ	かつおだし しょうゆ		
26水	パン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	パン	ぎゅうにゅう			683 832	27.5 33.7
	ビーフシチュー	じゃがいも ブラウンルー(小麦) あぶら	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	デミグラスソース ワイン		
	たんかん 黒豆きなこクリーム	くろまめきなこクリーム		たんかん			
27木	麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618 753	25.6 30.0
	豚汁	さといも	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく しょうが	にぼし みりん		
	いわし丸干し たけのこの梅和え	あぶら さとう	いわしまるぼし かつおぶし	たけのこ はくさい にんじん ねりうめ	しょうゆ す		
28金	親子どんぶり <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small>	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			711 887	29.1 35.1
		でんぶん あぶら さとう	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	かつおだし しょうゆ みりん		
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ アーモンド ピーナツ ごま	みそ	ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん		

給食・たべもの・よもやま話

給食週間の取組でセンターにたくさんお手紙が届きました。ありがとうございました。その中からいくつかご紹介します。

- ・いつもおいしいきゅうしょくをありがとうございます。ぼくはカレーがだいすきです。にがてなやさいもたべられるようになりました。(1年生)
- ・これからものこさず食べていくので、いっぱい出して下さい。(2年生)
- ・ぼくたちもがんばるので、きゅうしょくセンターのみなさんもがんばってください。(3年生)
- ・苦手なものもあるけど、みなさんが工夫をしているので食べれています。毎日ありがとうございます。(4年生)
- ・いつも給食を作っていただきありがとうございます。すごく給食おいしいです。心がこもっているんだなあいつも思っています。これからもがんばってください。(5年生)
- ・なりがゆは少なめにしてください。(6年生)

作ってみませんか ~2月20日の献立より~ ルーローハン(台湾風肉のたれかけご飯)

材料(5人分) (野菜は可食部量)

材料	分量	作り方
豚バラ肉	100g	1 深ねぎを厚めの小口切りにします。
深ねぎ	75g	2 しいたけは戻して角切り、にんにくとしょうがはみじん切りにします。
しょうが	3g	3 角切りにした豚肉をからいりして、油を出し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め、
にんにく	3g	しいたけ、調味料、水を加え煮込みます。
干しいたけ	3g	4 水どきでんぶんでとろみをつけ、ごま、ごま油を加えます。
濃口しょうゆ	大さじ1	5 ごはんに4をかけ、半分に切ったゆで卵を添えます。
酒	小さじ1	
三温糖	小さじ1弱	
オイスターソース	小さじ1	
水(ガラスープ)	150cc	
八角(なくてもよい)	少々	
でんぶん	小さじ2	
ごま	小さじ2	
ごま油	小さじ1弱	
ゆで卵	2個半	
ごはん	5人分	

中華料理の香辛料のひとつ・八角(スターアニス)
給食にはほんのちよっぴり入れる予定



