

令和6年度 2月

けんきさう

ほくぶ幼稚園



日	曜	献立名	ざいりょう		
			あか	みどり	き
3	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	でんぷん
		さばの銀紙焼き	さば みそ		砂糖 米粉
		卵の花の炒り煮	おから ちくわ	にんじん 枝豆 しいたけ	砂糖 菜種油
4	火	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		カレーライス	鶏肉	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 小麦粉 砂糖 菜種油
		一口カツ	豚肉		パン粉 小麦粉 米粉 菜種油
		ぼんかん		ぼんかん	
5	水	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		呉汁	豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	大根 ごぼう ねぎ	
		いわしの梅しょうゆ煮	いわし	赤しそ 梅肉	砂糖 でんぷん
		菜花のごま和え	ハム	菜花 もやし	砂糖 ごま
6	木	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		サムゲタンスープ	鶏肉	チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが	でんぷん
		焼きぎょうざの酢じょうゆかけ (2個)	豚肉	にら キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん
		ひじき入り中華サラダ	ひじき まぐろ	赤ピーマン キャベツ	ごま 砂糖 ごま油
7	金	うどん <small>牛乳</small>	牛乳		うどん
		肉みそかけ	豚肉 大豆 みそ 揚げはんぺん	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん
		きんとんパイ	卵		さつまいも マーガリン 砂糖 小麦粉 菜種油
		大根サラダ		大根 きゅうり とうもろこし	
10	月	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		沢煮椀	豚肉	にんじん 大根 ごぼう もやし ねぎ	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でんぷん
		小松菜の大豆和え	かつお 大豆	にんじん 小松菜 キャベツ	砂糖
12	水	ロールパン <small>牛乳</small>	牛乳		パン
		ポトフ	ベーコン	にんじん 小松菜 白菜 玉ねぎ しめじ	じゃがいも
		キャベツソテー	鶏肉	赤ピーマン キャベツ エリンギ	菜種油
		フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト 豆乳	パイナップル 黄桃 ぶどう りんご	砂糖
13	木	麦ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ごま油 でんぷん
		揚げ鶏のねぎソース	鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖 菜種油
		春雨サラダ	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし にんにく	ごま 砂糖 ごま油 春雨
14	金	ごはん <small>牛乳</small>	牛乳		ごはん
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖
		ハート型ハンバーグのたれかけ	鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぷん
		切り干し大根のカレー炒め	揚げはんぺん 大豆	にんじん さやいんげん 切り干し大根	砂糖
		★ガトーショコラ	豆乳		砂糖 米粉 植物油 ココア



17日(月)から裏面になります。

日	曜	献立名	ざ い り ょ う		
			あか	みどり	き
17	月	わかめごはん 牛乳	牛乳		わかめごはん
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	玉ふ
		キャベツ入りメンチカツのソースかけ	豚肉 牛肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 菜種油
		きんぴらごぼう	鶏肉	にんじん ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖
18	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		にら卵スープ	卵 鶏肉	にんじん にら 玉ねぎ	でんぷん
		野菜しゅうまいの甘酢あんかけ (2個)	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん ほうれん草 玉ねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖
		ナタデココポンチ		黄桃 バイン ナタデココ	砂糖
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐 かまぼこ	小松菜 玉ねぎ えのきたけ	
		ほきフライのソースかけ	ほき		パン粉 小麦粉 菜種油
		ひじきと大豆の炒め煮	豚肉 大豆 ひじき	にんじん ごぼう 枝豆	砂糖 菜種油
20	木	クロワッサン 牛乳	牛乳		クロワッサン
		にんじんのポターージュ	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ 玉ねぎ エリンギ	バター 菜種油 小麦粉
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー	トマト	砂糖
		コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング
		ココア牛乳の素			ココア 砂糖
21	金	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		肉じゃが	豚肉 揚げはんぺん	にんじん さやいんげん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 菜種油 砂糖
		さわらの甘みそかけ	さわら みそ	しょうが	砂糖 でんぷん
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	にんじん 切り干し大根 きゅうり	ごま 砂糖
25	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		ハヤシライス	豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト にんにく エリンギ	ルウ 砂糖
		ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 菜種油
		シーフードサラダ	いか えび	キャベツ きゅうり 枝豆	ドレッシング
26	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		のっぺい汁	鶏肉	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋 でんぷん
		まぐろのオーロラ揚げ	まぐろ		砂糖 菜種油 でんぷん 米粉
		白菜のおかか煮	かつお節 油揚げ	白菜 しめじ	砂糖
		しそひじき	ひじき	しそ	砂糖 キヌア 大豆油
27	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		大根のみそ煮	豚肉 揚げはんぺん 生揚げ こんぶ みそ	にんじん 大根 こんにゃく	砂糖
		愛知のれんこん入りつくね (年中から2個)	鶏肉 大豆	れんこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 菜種油
		にんじんしりしり	卵 まぐろ	にんじん もやし	砂糖 ごま油
28	金	中華めん 牛乳	牛乳		めん
		しょうゆとんこつラーメン	豚肉	玉ねぎ とうもろこし 白菜 ねぎ	菜種油
		春巻き	豚肉	にんじん にら キャベツ もやし エリンギ	菜種油 大豆油 ごま油 でんぷん 小麦粉
		温 (ON) 野菜		キャベツ もやし にんじん にんにく	砂糖 ごま油
		味付乾燥豆腐	豆腐 きな粉		小麦粉 砂糖 植物油

☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。

★は、業者配送です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。

**感染症に負けない体をつくらう……**

生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



今月の阿久比町産の野菜は、**小松菜・キャベツ**です。

ラーメンの上ののせて食べてね。

献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへご連絡ください。 阿久比町立学校給食センターAGUMOGU (あくもぐ) TEL48-5111 FAX48-5114

※令和6年4月から令和7年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU (あくもぐ) 給食レシピ50」を掲載しています。見てね♪

