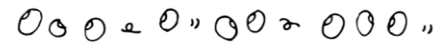




2月献立予定表



月	火	水	木	金	予約締切
		<p>3日は節分です。自分の年齢プラス1つ分の豆を食べ、無病息災を祈ります。さて、左の食品はぜ～んぶ大豆からできているんです。知っていましたか？</p>	<p>1日 (874)</p> <p>牛乳 ごはん エッグクリームコロッケ もやしソテー イタリアンサラダ 野菜スープ 果物</p>	<p>2日 (787)</p> <p>牛乳 大豆ごはん 魚と豆腐の煮物 大根サラダ 味噌汁 果物</p>	1/19 (金)
5日 (851)	6日 (869)	7日 (A: 833, B: 797)	8日 (823)	9日 ☆愛知料理☆ (918)	
牛乳 麦ごはん プルコギ 切干大根のナムル 豆腐スープ ゴマプリン	牛乳 ホワイトカレーうどん ごま味噌きんぴら 野菜のおろし和え さつまいもチーズケーキ	コーヒー牛乳 ごはん A: 魚フライ〜トマトソース B: イカフライ〜トマトソース ツナマスタードサラダ ポトフ 果物	牛乳 ポークビーンズごはん ささみの葱和え いもスープ フルーツ寒天	牛乳 味噌カツバーガー グリーンサラダ きしめん風清汁 カルピスゼリー	1/24 (水)
	13日 (920)	14日 【バレンタインデー】 (982)	15日 (834)	16日 (892)	
	牛乳 カレーライス 海藻サラダ ブロッコリースープ 果物	牛乳 ごはん ウインナーオムレツ 青じそサラダ わかめスープ チョコブラウニー	牛乳 青椒肉絲焼きそば もやしと青菜のナムル きのこのあんかけ豆腐 中華風コーンスープ 果物	牛乳 赤飯 鯖の田楽焼き 長芋と胡瓜の酢の物 すまし汁 フルーツポンチ	2/2 (金)
19日 (936)	20日 (849)	21日 (931)	<p>★9日愛知料理★「味噌カツバーガー」「きしめん」 ご当地グルメの「味噌カツ」は、さくさくのカツにこってり濃厚な赤みそのタレがかかった、ガッツリメシ。それを給食ではハンバーガーにして味わいます。「きしめん」は、平たいうどんのような麺です。本場では、そばのように熱いつゆをかけ、鶏肉やねぎなどの具材をのせて食べるそうです。給食では具たくさんのおつゆにしますので、寒い冬に温まってくださいね。</p> <p>★28日フィリピン料理★「アドボ」「ティノーラ」 「アドボ」は、酢・醤油・にんにくで肉をマリネ(漬け込む)して煮込んだ料理です。酢を使うのは、熱帯で食材を長持ちさせるためだそうです。そして柔らかく煮込んだお肉は、ごはんにとても良く合います。「ティノーラ」は、鶏と生姜のスープです。さっぱりとした味付けなのでわたしたちの口にもよく合うことでしょう。寒い冬こそ、熱帯の料理を食べて元気に過ごしましょう！</p>		
牛乳 麦ごはん 魚のねぎソース煮 ひじきの味噌炒め かぶの梅マヨ和え けんちん汁 さつま芋マフィン	牛乳 ごはん カレー肉豆腐 練りごま和え 味噌汁 オレンジゼリー	牛乳 ごはん とりからコチ醤和え 春雨の炒め物 根菜サラダ 彩り中華スープ			2/9 (金)
<p>★エネルギーは主食の量で変わります。 ・超小盛...約160kcal ・小盛...約70kcal ・大盛り...約+70kcal</p>	27日 (870)	28日 ★フィリピン料理★ (827)	2/16 (金)		
	牛乳 茶飯 おでん盛り合わせ カレースパサラダ 味噌汁	牛乳 ごはん アドボ(鶏のマリネ) エスニックサラダ ティノーラ(生姜のスープ) タピオカココナッツゼリー			

※()内はエネルギー(kcal)。※献立は都合により変更することがあります。