

# 2月の献立

※納品状況、食材価格により献立変更することがございます。予めご了承ください。

月	火	水	木	金
		1日 雑穀ごはん(ひじきふりかけ) 醤油麴唐揚げ 豆腐チャンプルー 青のりポテト 菜の花のツナサラダ プチトマト	2日 大豆とわかめのごはん チーズハンバーグ 炒りどり 小松菜のお浸し 揚げナスの甘みそかけ くだもの	3日 
6日 きびごはん(わかめふりかけ) 鶏肉のチリソース 台湾風卵焼き 甘辛きつね煮 人参のごま和え 初午団子	7日 黒米ごはん(青のりふりかけ) 白身魚の天ぷら 麻婆豆腐 ひじきの五目煮 春菊のナムル くだもの	8日 発芽玄米ごはん(じゃこ) 棒ギョーザ お事汁風煮しめ(梅の花人参) さつま芋のフライ 野菜のおかか和え プチトマト	9日 	10日 雑穀ごはん(のりたま) とり天 厚揚げと小松菜の豚そぼろ こんにゃくのオランダ煮 春雨サラダ 焼きりんご
13日 黒米ごはん(とりそぼろ) 回鍋肉 ちくわの磯辺揚げ かぶのとろとろ煮 わかめのじゃこ和え 一口ココアケーキ	14日 発芽玄米ごはん(わかめ) チキンナゲット シーフードグラタン 冬野菜の含め煮 ゆかり和え くだもの	15日 きびごはん(ゆかり) ゆで鶏のバンバンジーだれ 手づくりコロッケ 塩ナムル けんちん煮 いちご	16日 黒米ごはん(キムムッチ) 鮭の香草焼き 和風酢豚 ニラのおかか炒め キャベツのおつまみ風 プチトマト	17日 麦ごはん(青のりふりかけ) 中華風からあげ 高野豆腐の卵とじ 青菜とツナのペペロンチーノ風 きゅうりの浅漬け くだもの
20日 雑穀ごはん(おかかふりかけ) 鶏肉の黄金焼き 冬野菜のラタトゥイユ 海苔入りかき揚げ 青菜の生姜和え くだもの	21日 	22日 黒米ごはん(青菜ふりかけ) さばのノルウェー風 とり大根 キャベツの即席漬け 白滝の炒め煮 里芋の揚げ丸くん	23日 お休み	24日 発芽玄米ごはん(わかめ) れんこんのはさみ揚げ 豚肉のうま煮 チーズ粉ふきいも ニラのピリっと和え くだもの
27日 麦ごはん(青のりふりかけ) 赤魚の煮つけ チキンチキンごぼう 大根ステーキ うま塩キャベツ プチトマト	28日 雑穀ごはん(おかかふりかけ) 豚肉のごま味噌炒め ピザオムレツ キャベツの磯香和え 青菜のじゃこ炒め 大学芋			

※くだものは、りんご、いちご、伊予柑等の柑橘類を予定しています。※国立学園小学校は学校規則により甘いデザートは果物に変更になります。※3日(金)、9日(木)、21日(火)はスクールの夕食を提供いたします。  
※アレルギーの関係で除去して欲しいメニューがございましたら、スクールまでご連絡くださいませ。

# 2月 献立 使用食材一覧表

※料理はそれぞれカップに入れてお弁当箱に詰めておりますが、他の料理と接してしまいます。微量摂取でもアレルギー反応が出てしまう場合、その日のご注文はご遠慮ください。

※主食・主菜・準主菜・副菜①・副菜②・デザートは献立表のそれぞれの日の上から順番の献立名が該当します。献立表と合わせてご確認ください。

※常用食材(キャベツ・小松菜・水菜・その他葉物野菜・もやし・ねぎ・玉ねぎ・ニラ・ブロッコリー・きゅうり・ピーマン・にんにく・生姜・さつま芋・じゃが芋・こんにゃく・白滝・根菜類・海藻類・きのこ類)と常用調味料(片栗粉・米粉)の使用については食材を追加することがございます。

※魚の使用日には、使用予定の魚に関わらずタラ・鮭・赤魚に変わることがあります。

## 【表記について】

\* お弁当にそば、牛肉、ピーナッツ(落花生)、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

\* 卵Aは20g以上使用(例:卵とじ、卵焼き)、卵Bは5g以下(例:フライ)、卵Cは食材の原材料として使用(例:切り干し大根煮のさつま揚げ)、全て完全加熱して提供します。

\* 醤油の原材料には小麦を含みます。ソースの原材料にはりんごを含みます。

\* 表記上の調味料は醤油、味噌、ごま油のみの記載となっておりますが、酒、みりん、砂糖、油(揚げ油含む)、塩、こしょう、かつおだし、昆布だし、ナツメグを使用いたします。

				1日		2日		3日	
主食		主食		主食	米,雑穀,ひじき,醤油,ごま	主食	米,大豆,わかめ,ごま		
主菜		主菜		主菜	鶏もも肉,塩麩,米粉,片栗粉,生姜,醤油	主菜	豚挽肉,鶏挽肉,玉ねぎ,卵B,パン粉,ナツメグ,味噌,ごま,トマト缶,チーズ,ケチャップ,ソース		
準主菜		準主菜		準主菜	豆腐,卵A,人参,もやし,かつお節,薄口醤油	準主菜	鶏肉,人参,大根,干椎茸,醤油		
副菜①		副菜①		副菜①	じゃが芋,青のり	副菜①	小松菜,もやし,薄口醤油		
副菜②		副菜②		副菜②	菜の花,白菜,ツナ,玉ねぎ,酢,はちみつ,粉辛子	副菜②	なす,米粉,味噌,ごま		
デザート		デザート		デザート	フチトマト	デザート	りんごor柑橘類orいちご		
6日		7日		8日		9日		10日	
主食	米,きび,わかめ,ごま	主食	米,黒米,青のり,ごま	主食	米,発芽玄米,じゃこ,青のり,ごま			主食	米,雑穀,卵A,醤油,のり,ごま
主菜	鶏肉,塩麩,片栗粉,米粉,玉ねぎ,ケチャップ,醤油,にんにく,生姜,豆板醤,(コチュジャン),一味	主菜	タラorキス,小麦粉,米粉,卵B	主菜	餃子の皮,豚挽肉,鶏挽肉,白菜,にら,長ねぎ,生姜,にんにく,醤油,ごま油,片栗粉,小麦粉			主菜	鶏むね肉,塩麩,小麦粉,米粉,卵B
準主菜	卵A,切干大根,万能ねぎ,ごま油,ごま	準主菜	豚挽肉(鶏挽肉),豆腐,長ねぎ,にんにく,生姜,味噌,醤油,ごま油,豆板醤,片栗粉	準主菜	鶏肉,人参,こんにゃく,干椎茸,ねぎ,味噌			準主菜	豚挽肉,厚揚げ,小松菜,醤油,片栗粉
副菜①	油揚げ,小松菜,醤油	副菜①	ひじき,こんにゃく,小松菜,人参,えのき,醤油	副菜①	さつま芋,パン粉,小麦粉,米粉			副菜①	こんにゃく,醤油,一味
副菜②	人参,キャベツ,薄口醤油,すりごま	副菜②	春菊,もやし,ごま油,醤油,酢,一味	副菜②	小松菜,もやし,薄口醤油,乾煎			副菜②	春雨,きゅうり,人参,薄口醤油,酢,ごま油,辛子粉
デザート	白玉粉,米粉,きなこ	デザート	りんごor柑橘類orいちご	デザート	フチトマト			デザート	りんご,バター,シナモン,はちみつ
13日		14日		15日		16日		17日	
主食	米,黒米,鶏挽肉,醤油	主食	米,発芽玄米,わかめ,ごま	主食	米,きび,ゆかり,ごま	主食	米,黒米,のり,にんにく,ごま油,醤油,ごま	主食	米,麦,青のり,ごま
主菜	豚肉,塩麩,キャベツ,赤パプリカ,生姜,にんにく,八丁味噌,甜面醤,ごま油,醤油,豆板醤,片栗粉	主菜	鶏挽肉,卵(B),にんにく,ナツメグ,片栗粉,ケチャップ,ソース	主菜	鶏肉,生姜,豆乳,酢,味噌,ごま油,すりごま,一味	主菜	サケ,レモン汁,オリーブ油,にんにく,パセリ粉,バジル粉	主菜	鶏むね肉,塩麩,にんにく,生姜,ごま油,五香粉,豆板醤,ごま,片栗粉,米粉
準主菜	ちくわ(卵C),青のり,小麦粉,米粉	準主菜	エビ,イカ,玉ねぎ,マカロニ,小麦粉,牛乳,チーズ,パン粉,パセリ	準主菜	豚挽肉,鶏挽肉,じゃが芋,玉ねぎ,卵B,ナツメグ,(牛乳,味噌,醤油),小麦粉,パン粉	準主菜	豚肉,塩麩,片栗粉,米粉,玉ねぎ,ピーマン,干椎茸,醤油,酢	準主菜	卵A,高野豆腐,玉ねぎ,干椎茸,醤油
副菜①	かぶ,かぶの葉,えのき,薄口醤油,片栗粉	副菜①	大根,人参,れんこん,白菜,薄口醤油	副菜①	小松菜,もやし,にんにく,ごま油,塩,こしょう,薄口醤油	副菜①	ニラ,切干大根,人参,かつお節,薄口醤油	副菜①	小松菜,キャベツ,ツナ缶,しめじ,にんにく,オリーブ油,パセリ粉,一味
副菜②	わかめ,小松菜,人参,じゃこ,薄口醤油	副菜②	小松菜,もやし,ゆかり粉	副菜②	ごぼう,しめじ,人参,こんにゃく,長ねぎ,薄口醤油	副菜②	キャベツ,にんにく,ごま油,ごま	副菜②	きゅうり,白菜
デザート	小麦粉,卵B,牛乳,ココア,ベーキングパウダー,(チョコソース)	デザート	りんごor柑橘類orいちご	デザート	いちご	デザート	フチトマト	デザート	りんごor柑橘類orいちご

