

# 2月よていこんだてひょう

令和3年(2021年) \*牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター  
あじさいLunchの森

月 1	火 2 節分献立	水 3	木 4	金 5
<p>ひじきのいために (学)ヨーグルト</p> <p>とりにくのレモンがらめ</p> <p>ごはん みぞれじる</p> <p>(小)663kcal (中)820kcal</p>	<p>いそかあえ クラスでのりをまぜよう</p> <p>せつぶんまめ</p> <p>まるぼしイワシのからあげ</p> <p>ゆかりごはん せつぶんのおかず</p> <p>(小)632kcal (中)780kcal</p>	<p>うのはないり</p> <p>さけのいとりやき</p> <p>むぎごはん ゆばいりすましじる</p> <p>(小)642kcal (中)791kcal</p>	<p>ぶどうグミ</p> <p>クラスでかつおぶしをまぜよう</p> <p>(し)おかかあえ</p> <p>ごもくうどん れんこんのコロコロあげ</p> <p>(小)639kcal (中)794kcal</p>	<p>(ド)わふうサラダ</p> <p>さわらのねぎだれかけ</p> <p>ごはん とんじる</p> <p>(小)621kcal (中)776kcal</p>
8 歯の日	9	10	11 けんこくきねんひ 建国記念の日	12 東中3年生リクエスト献立
<p>きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>もちげんまいごはん いなかしる</p> <p>(小)631kcal (中)782kcal</p>	<p>チョコクリーム (ド)シャキシャキサラダ</p> <p>こめこいり しょくパン</p> <p>いかのハーブやき レンズまめいり ミネストローネ</p> <p>(小)635kcal (中)780kcal</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>わかさぎのかりかりあげ</p> <p>クラスでのりをのせよう</p> <p>むぎごはん おやこどんぐ</p> <p>(小)693kcal (中)866kcal</p>	<p>けんこくきねんひ 建国記念の日</p> <p>(学)レモントルト</p> <p>(ド)かいそうサラダ</p> <p>ふかざら</p> <p>カレーライス とりにくのからあげ</p> <p>(小)818kcal (中)958kcal</p>	<p>きりぼしだいこんのにつけ</p> <p>とりにくのてりやき</p> <p>もちげんまいごはん いなかしる</p> <p>(小)631kcal (中)782kcal</p>
15	16	17 おすすめ朝ごはん	18 歯の日	19 食育の日・野菜の日献立
<p>(ド)グリーンサラダ</p> <p>みのかもさといもコロッケ</p> <p>チキンライス ポトフ</p> <p>(小)683kcal (中)795kcal</p>	<p>(ド)だいこんサラダ</p> <p>くろコッパン</p> <p>とりにくのマーメレードソース はくさいときのこのクリームシチュー</p> <p>(小)654kcal (中)808kcal</p>	<p>かおりたくあんあえ</p> <p>(学)りんご</p> <p>さばのてりやき</p> <p>むぎごはん かもまるじる</p> <p>(小)672kcal (中)831kcal</p>	<p>あんこデザート</p> <p>(ド)ちゅうかサラダ</p> <p>とんこつラーメン ふたにくのコリアンあげ</p> <p>(小)644kcal (中)774kcal</p>	<p>だいこんとふたにくのもの</p> <p>HPにレシピがのっています</p> <p>ホキのあますあんかけ</p> <p>ごはん しろみそじる</p> <p>(小)645kcal (中)813kcal</p>
22	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24	25 図書献立「ワタナベさん」	26
<p>ビビンバのく</p> <p>(学)なまパン</p> <p>かぼちゃのかんこくふうてんぷら</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>(小)683kcal (中)847kcal</p>	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>(マ)にしよくポテトサラダ</p> <p>あじつけごさかな</p> <p>ふたにくのしょうがいため</p> <p>むぎごはん ごもくじる</p> <p>(小)696kcal (中)868kcal</p>	<p>(ド)きりぼしだいこんといたこんにゃくのサラダ</p> <p>ふかざら</p> <p>ソフトめん ナポリタンソース ひじきポテト</p> <p>(小)719kcal (中)912kcal</p>	<p>(ド)キャベツサラダ</p> <p>(学)いよかん</p> <p>とりにくとやさいのくろずあんかけ</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>(小)670kcal (中)836kcal</p>	<p>(ド) ドレッシング</p> <p>(し) 卓上しょうゆ</p> <p>(マ) マヨネーズ</p> <p>(学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください)</p> <p>基準量 (小)650kcal・(中)830kcal</p>

◎小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、トマト水煮、トマトケチャップ、大根、小松菜、ねぎ、エリンギ、にんじんペースト、水菜、切干大根は岐阜県産です。

◎里芋、きゅうり、かぶは美濃加茂産です。

◎米は美濃加茂、富加産です。

※物資の都合により、献立を一部変更することがあります。

## 1日350gの野菜を食べよう! ミナモと一緒に野菜を食べよう! Part11

**だいこん** 大根は、どの季節でも収穫されていますが、冬の大根は甘みが増してくるのが特徴です。大根は、葉にも根にも栄養が豊富に含まれているので、いろいろな料理で大根を味わってみましょう。

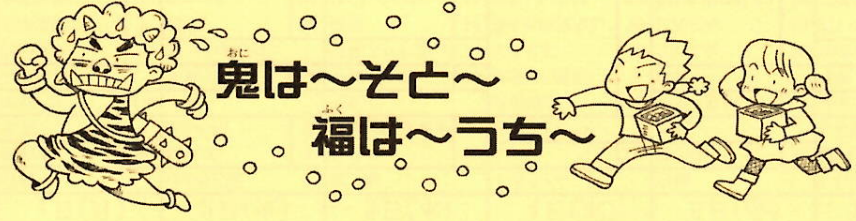
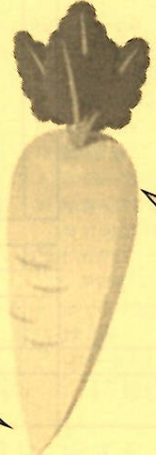
**だいこん ほん た 大根1本を食べつくそう!**

**(真ん中の部分)**  
おでんや煮物などの煮込み料理がおすすめ

**(先端の部分)**  
辛味が強いので汁物や漬物がおすすめ

**(葉っぱ)**  
茹でて細かく刻んで菜飯や炒め物がおすすめ

**(葉っぱに近い部分)**  
甘みがあるのでサラダなどの生食がおすすめ



鬼は〜そと〜  
福は〜うち〜