



【荏原・野上・青野】

日曜	献立名	主な材料				中止校
		体をつくるもとになる食品	体の調子をととのえるもとになる食品	体のエネルギーのもとになる食品		
2(月)	ごはん 高野豆腐の卵とじ ハムと野菜の和え物	牛乳 牛乳	牛乳 こうやどうふ とりにく ちくわ たまご ハム	にんじん たまねぎ きぬさや ほししいたけ キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも 三温糖 ごま油	
3(火)	《節分献立》 ごはん いわしの梅煮 たくあん和え さつまいち 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	いわしの梅煮 とりにく 油揚げ みそ 大豆(小・中)	キャベツ たくあん ねぎ	にんじん だいこん	こめ 三温糖 さつまいも
4(水)	ごはん マーボー豆腐 ツナともやしの中華和え	牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ツナ	にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ りょくとうもやし	こめ ごま油 三温糖 ごま かたくり粉
5(木)	親子丼 白菜のちりめん和え	牛乳	牛乳 とりにく かまぼこ たまご ちりめん	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ だいこん はくさい	こめ むぎ 三温糖 ごま かたくり粉
6(金)	《荏原小学校4年 山室琴音さん考案料理》 ごはん 美星満天豚と井原野菜のすきやき 糸かまぼことキャベツの和え物	牛乳 牛乳	牛乳 ぶたにく やきどうふ 糸かまぼこ	たまねぎ はくさい キャベツ	ごぼう 白ねぎ にんじん こまつな	こめ こんにゃく ごま 三温糖
9(月)	ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごま酢和え 豆腐汁	牛乳	牛乳 とりにく とうふ	しょうが たまねぎ えのきたけ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ ごま油 小麦粉 揚げ油 ごま
10(火)	照り焼きバーガー ^(パン・ハンバーグ・野菜・マヨネーズ小袋) 野菜スープ	牛乳	牛乳 ハンバーグ ベーコン	しょうが にんじん しみじ	キャベツ ピーマン たまねぎ とうもろこし パセリ	パン マヨネーズ 三温糖 かたくり粉
12(木)	五目うどん ごぼうのごまマヨネーズ和え いよかん	牛乳	牛乳 とりにく かまぼこ 油揚げ わかめ ハム	にんじん ほししいたけ きゅうり	たまねぎ ねぎ ごぼう どうもろこし いよかん	うどん 三温糖 ごま マヨネーズ
13(金)	ごはん 豚肉とさといものみそ煮 ひじき和え	牛乳	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ちりめん ひじき	たけのこ ほししいたけ きぬさや	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	こめ さといも かたくり粉
16(月)	ごはん コロッケ ほうれんそうの和え物 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳 油揚げ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ ねぎ	にんじん だいこん	こめ コロッケ 揚げ油 三温糖
17(火)	パン ポークピーンズ ツナとキャベツのサラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳 だいす ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 三温糖
18(水)	《美星中学校1年 中黒華音さん考案料理》 ごはん 井原たっぷり肉じゃが ツナと小松菜の和え物	牛乳	牛乳 ぶたにく 厚揚げ ツナ	しょうが たまねぎ きぬさや	ごぼう にんじん こまつな はくさい	こめ じゃがいも 三温糖 ごま
19(木)	ごはん 鶏肉のヤンニョムジャン焼き ほうれんそうのナムル わかめスープ	牛乳	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ とうふ	白ねぎ しょうが にんじん えのきたけ	にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ ごま 三温糖
20(金)	ごはん 炒り豆腐 きんぴらごぼう	牛乳	牛乳 ぶたにく とうふ えび たまご さつま揚げ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ	にんじん グリンピース ごぼう さやいんげん	こめ こんにゃく ごま ごま油 三温糖
24(火)	パン ブルーベリージャム小袋 ポトフ ハムとれんこんのサラダ	牛乳	牛乳 ウインナー ハム	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん マッシュルーム れんこん こまつな	パン じゃがいも 三温糖 マヨネーズ ブルーベリージャム
25(水)	ごはん 豚肉とごぼうのしょうが煮 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	牛乳 ぶたにく 厚揚げ 糸かまぼこ	ごぼう にんじん しょうが	たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな	こめ こんにゃく ごま 三温糖
26(木)	とんこつラーメン 焼きぎょうざ キャベツの中華和え 小魚アーモンド小袋(中学校のみ)	牛乳	牛乳 ぶたにく ぎょうざ ツナ カタクチイワシ(中学校)	にんにく キャベツ りょくとうもやし	たまねぎ にんじん メンマ ねぎ きゅうり	中華めん ごま油 アーモンド(中学校)
27(金)	ごはん 鶏肉と大豆のカレーじょうゆがらめ いんげんとキャベツのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 とりにく だいす 油揚げ かつお節 みそ わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ かたくり粉 小麦粉 揚げ油 三温糖

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

井原市の地産地消の給食メニューを考えよう

やまむろことね

**第2位 荏原小学校4年生 山室琴音さんの「美星満天豚と井原野菜のすきやき」が
2月6日(金)に、給食に登場します!**

なかぐろかのん

**第3位 美星中学校1年生 中黒華音さんの「井原たっぷり肉じゃが」が
2月18日(水)に、給食に登場します!**



