



令和4年2月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑦ 1月31日(月)	⑧ 2月1日(火)	① 2月2日(水)	⑥ 2月3日(木)	⑯ 2月4日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①カレーあんかけごはん(真) ②春巻	(黄)ごはん ①豚肉とれんこんの煮つけ ②おかから ③花菜のすまし汁	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ①ハムサンド(真) ②チャウダー	(黄)麦ごはん ①いわしのしょうが煮 ②関東煮 ③いり	(黄)ごはん ①肉じゃが(ピリカラみそ味) ②切干大根の煮つけ
材 料	①(赤)上豚肉 35g (赤)かたまん 10g (緑)たまねぎ 40g (緑)にんじん 10g (黄)さみどり 0.5g 料理 1 レバ 0.6 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3.5 (黄)片けずり 5 りぶし 1.5 ②(赤)まぐろ油漬 16g (緑)たけのこ缶詰 5 (緑)干ししいたけ 0.5 (黄)片けしるく 3.5 (黄)片理 1 オイスターソース 1.5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 0.6 (黄)春巻の皮 1枚(13g) (黄)小麦粉 0.5 (黄)油(揚げ用) 6 ③(赤)とうふ 35g (緑)えのき 10g (緑)花 10g 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 かづお昆布 2 だしき昆布 1	①(赤)上豚肉 40g (緑)にんじん 30g (黄)三みみ料 0.5 温り理 1.3 こいくちしょうゆ 4.2 ②(赤)お油 15g (緑)にんじん 7g (黄)三みみ 5g 温り理 0.5 こいくちしょうゆ 2 ③(赤)とうふ 35g (緑)えのき 10g (緑)花 10g 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 かづお昆布 2 だしき昆布 1	①(赤)ハム 15g (緑)たまねぎ 5g (黄)キヤウダ油 42g (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 (黄)マヨネーズソース 1袋(8g) ②(赤)鶏肉 15g (黄)じゃがいも 20g (緑)たまねぎ 20g (黄)にんじん 10g (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バタ一 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 チキンスープ 10g 塩 0.6 こしょう 0.02 ③(赤)とうふ 35g (緑)えのき 10g (緑)花 10g 塩 0.2 うすくちしょうゆ 4 かづお昆布 2 だしき昆布 1	①(赤)いわし 1尾(45g) (緑)三料 2g 温理 1.8 こいくちしょうゆ 2.9 ②(赤)厚み料 25g 温理 1.2 うすくちしょうゆ 0.6 (赤)ちり 1.8 (黄)にんじん 10g (緑)だいこん 15g 温理 3 こいくちしょうゆ 2.9 ③(赤)いり豆 1袋(10g)	①(赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80g (緑)たまねぎ 30g 糸こんにゃく 20g (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 7 (黄)三温糖 1.5 料理 2 トウバンジャン 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 ②(赤)油あげ 10 (緑)だいこん葉 10 (緑)切干大根 5 (黄)三温糖 1.3 うすくちしょうゆ 3.8 けずりぶし 2
月日(曜)	⑭ 2月7日(月)	⑤ 2月8日(火)	③ 2月9日(水)	⑩ 2月10日(木)	今月の給食指導の目標 楽しい給食時間を作りましょう
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①豚肉ととうふのくず煮 ②ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ①さばのたつたあげ ②豆乳鍋(うどん入り)	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ①じゃがいものクリームシチュー ②ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②はるさめスープ	2月分平均栄養量 行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 スチームコンベクションオーブンを使った献立…②ほきのムニエルトマトソースぞえ ⑯金時豆の甘煮
材 料	①(赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80g (緑)たまねぎ 30g (緑)えだ豆(むき実) 10g (緑)しょうが 0.9g (緑)干しいたけ 0.8g 料理 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 3 (黄)片けずり 2 りぶし 1 ②(緑)ほうれん草 50g (緑)もやし 40g (黄)すりごま 3g みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けずりぶし 0.2	①(赤)さば 1切(50g) (緑)しょうが 2 料理 1 うすくちしょうゆ 2 (黄)米粉 3 (黄)片けずり 6 (黄)油(揚げ用) 2.5 ②(黄)生うどん 40g (赤)上豚肉 20g (赤)豆乳 30g (緑)にんじん 10g (緑)はくさい 20g (緑)白ねぎ 10g (緑)しめじ 10g (赤)白みそ 6g (赤)信州みそ 5g うすくちしょうゆ 2.5 だし昆布 1	①(赤)鶏肉(むね) 30g (黄)じゃがいも 60g (緑)たまねぎ 40g (黄)にんじん 15g (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1.5 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 チキンスープ 10g 塩 0.9 こしょう 0.02 ②(緑)にんじん 10g (緑)コーン 15g (緑)三度じ 10g (赤)ひじき 3g (黄)サラダ油 1 (黄)さとと 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	①(赤)上豚肉 20g (赤)料理 1 うすくちしょうゆ 1 (黄)豆乳 17g (緑)うれん草 25g (緑)にんじん 40g (黄)干しラーメン 0.8 (赤)赤さつ 1 (黄)チキンスープ 1.1 料理 1.5 コーン 1 こいくちしょうゆ 1.6 ②(緑)にんじん 5g (緑)もやげん 15g (緑)チキンスープ 10g (黄)チキンスープ 3g 料理 1 塩 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4	京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見る 【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

今月の給食指導の目標

楽しい給食時間を作りましょう

2月分平均栄養量

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
高学年	717	29.1
中学年	630	25.6
低学年	553	22.5

今月の行事献立

行事名	献立番号
節分	6

京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見る
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

日々思う事

京都市立勤修小学校 給食調理員 佐々木 友博

2月分アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質					
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび
1/31	⑦ 春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×
2/10	⑩ 肉みそいため	コチジヤン	×	○	×	×	×	×
2/24	⑪ 高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×
2/22	⑯ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×

*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すばし等については、魚卵が含まれる可能性があります。
*魚の切身については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルゲンである甲殻類由来のタンパク質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずには何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。
*生うどんは「そば」「卵」「大豆」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。
*ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。
*原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

○京都市では年に1回はオーストラリア産牛肉を使用しています。

献立番号⑫「ビーフシチュー」の「牛角切肉」は、オーストラリア産牛肉を使用します。

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立

スチームコンベクションオーブンを使った献立…②ほきのムニエルトマトソースぞえ ⑯金時豆の甘煮

雪の結晶装飾

今年で給食調理員になり18年目を迎えます。年を重ねるごとに、責任の重さを感じるようになってきております。なりたての頃は、子どもたちの給食を預かっていると頭では分かっていても、今思えば足りない部分も多かったと思います。今の自分もまだまだですが。

給食は調理員だけで、成り立っているのではありません。本当に沢山の方々が携わり、準備をしてくれて成り立っています。栄養教諭の方々が栄養・献立のバランス、コストなど複雑なパズルの中から献立を組み立て、農家の方々が丹精込めて作った野菜を、給食協会の方々が素晴らしい地産食材や旬の食材、調味料を調達してくれております。全ては子どもたちの為にという思いのとて準備してくれておられます。そして調理員は最終仕上げを任せられているのです。責任重大です。

子どもたちは我々調理員にいつも「給食おいしかったよ。ありがとう。」と言ってくれます。とても嬉しいことです。しかし子どもたちは学校内でも会える栄養教諭や調理員以外の方々と触れ合うことはありません。給食協会、ご飯パン業者、牛乳業者、配達業者、多くの方が携わり給食ができる事を子どもたちに伝えていきたいです。

私が自慢したい京都市学校給食には、「だし」があります。京都市では化学調味料を一切使わず昆布と削り節でだしを取っております。北海道産の昆布を使うのですが、この昆布は肉厚で、本当に素晴らしいだしが取れます。うどんだしも、すまし汁も、かきたま汁もこの昆布と削り節で、時間をかけてしっかりとだしをとっており、黄金色をしたすばらしく旨いだしがとれます。だしだけでうま味はもちろん塩味もしっかりと出ます。そして追加する塩を減らす事もでき、減塩することができます。何度か自宅でもできないうかと思い、やってみたのですが、昆布の質の違いなのか、作る量からの違いなのか、同じようには出来ませんでした。私の中で、京都市の給食の味はだしの味です。

給食調理は絶対に失敗できません。作り直す事も、子どもたちが選ぶ事も出来ません。また、学校によって味に違いが出てもいけません。同じ献立、同じ食材が準備されている中で、同じ美味しさで安心、安全な給食を時間内に作ることが調理員に求められている事です。

緊張と重圧が日々増していくように感じますが、こんなにやりがいがあり、素晴らしい仕事はないと感じております。

〔交通安全標語〕「でもいいか」交通事故に
〔環境標語〕リサイクル うまれかわって

なる油断 金閣小学校 6年 松下 大彰
役に立つ 衣笠小学校 4年 小越ひなか

月日(曜)	9 2月14日(月)	17 2月15日(火)	4 2月16日(水)	15 2月17日(木)	13 2月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①なまじのしょうが煮 ②里いもとこんにゃくの土佐煮 ③みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①プルコギ ②とうふと青菜のスープ	(黄)全粒粉パン (赤)牛乳 ①チリコンカーン ②ほうれん草のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①とりそぼろ丼(具) ②S金時豆の甘煮 ③はくさいの吉野汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①あげたまご ②ほうれん草の煮びたし
材料	①(赤)なまじのしょうが 40g (緑)しょくうが 1.3 (黄)さとう 1.2 みりん 1.2 料理酒 1.6 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2	①(赤)牛乳 40g (緑)にんにく 0.3 (黄)さとう 0.5 料 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 (黄)ごま油 0.5 (緑)たまねじた 30 (緑)にまんけ 10 (緑)にまんけ 11 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま油 0.2 (黄)さとう 0.5 こいくちしょうゆ 2.7	①(赤)牛乳 28g (赤)大豆 28 (緑)たまねじた 55 (緑)にまんけ 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)三温糖 0.5 料 0.5 カレーパン 0.7 トマトケチャップ 8 塩 0.3 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.2 オールスパイス 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 ローリエ 0.01	①(赤)鶏ひき肉 40g (緑)たまねじた 20 (緑)にまんけ 5 (黄)サラダ油 0.5 こいくちしょうゆ 6.9 ②(赤)金時豆 10 (黄)三温糖 3 うすくちしょうゆ 0.6	①(赤)油あげ 25g (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 2.3 (赤)鶏卵 55 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.7 けずりぶし 1
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①Sほきのムニエルトマトソースぞえ ②野菜のスープ	
材料	①(赤)牛角切肉 40g (黄)じやがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バタ一 2 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょくう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	①(黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (緑)たけのこ缶詰 10 (黄)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (黄)干しいいたけ 0.8 料 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1	①(赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にまんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さとう 1 みりん 1 料 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	①(赤)ほ 料理酒 1切(50g) こしら油 0.01 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしら油 0.02 オ 0.01	
月日(曜)	12 2月21日(月)	18 2月22日(火)	11 2月24日(木)	2 2月25日(金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①ビーフシチュー ②小松菜のソテー	①ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ②みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (