



＊ 給食だより ＊



※牛乳は毎日つきます。

※献立は物資の都合により変更することがあります。

鳥海学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>☆鳥海小6年生が家庭科で作った献立が給食に登場！！</p> <p>鳥海小6年生が家庭科で考えた「給食メニュー」が2月と3月に登場します。栄養バランス、季節感、彩りなどを考えて作ってくれました。少し給食用にアレンジしています。お楽しみに！</p> 			<p>1日 鳥海小6年メニュー (パワーめし) 920kcal</p> <p>♡わかめごはん</p> <p>♡とりむね肉のから揚げ</p> <p>ポテサラinチース</p> <p>かき玉スープ</p> <p>♡ヨーグルト</p> <p>体をつくるものになる食品をたくさん使っています。</p>	<p>2日 節分メニュー 770kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>大豆のいそ煮</p> <p>もやしと大根のみそ汁</p> <p>節分ミックス豆</p>
<p>5日 780kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>和風サラダ</p> <p>花ふのすまし汁</p>	<p>6日 760kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>♡とり肉のてり焼き</p> <p>たくあんあえ</p> <p>白菜のみそ汁</p>	<p>7日 770kcal</p> <p>タンメン</p> <p>野菜の香り揚げ</p>	<p>8日 800kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>♡とん汁</p>	<p>9日 780kcal</p> <p>ドライカレー</p> <p>錦糸玉子のサラダ</p>
<p>12日</p> <p>振替休日</p> 	<p>13日 755kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>わらびのみそ汁</p>	<p>14日 805kcal</p> <p>♡揚げパンのセレクト (ココア・きなこ)</p> <p>チース入りハンバーグ</p> <p>♡ミネストローネ</p>	<p>15日 鳥海小6年メニュー (おいしさきたつ 鶏飯風お茶漬け) 790kcal</p> <p>鶏飯 (鹿児島県郷土料理)</p> <p>春巻き くだもの</p> <p>「鶏飯」は、ごはんの上に、鶏肉や玉子などをトッピングし、こんぶやかつお節を使った汁をかけていただきます。</p>	<p>16日 760kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>五色あえ</p> <p>ほうれん草のみそ汁</p>
<p>19日 730kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>こんにゃくのきんぴら</p> <p>小松菜のみそ汁</p>	<p>20日 805kcal</p> <p>焼き肉丼</p> <p>♡塩ナムル</p> <p>♡わかめスープ</p>	<p>21日 745kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>肉団子</p> <p>おひたし</p> <p>沢煮椀</p>	<p>22日 795kcal</p> <p>♡チキンカレー</p> <p>花野菜サラダ</p>	<p>23日</p> <p>天皇誕生日</p> 
<p>26日 810kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>ポークしょうまい</p> <p>ぶた肉とキャベツのみそ炒め</p> <p>♡わかめのみそ汁</p>	<p>27日 785kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>♡赤魚のから揚げ</p> <p>ごまあえ</p> <p>大根のみそ汁</p>	<p>28日 820kcal</p> <p>スパゲティー</p> <p>ミートソース</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ジャージー牛乳</p>	<p>29日 870kcal</p> <p>♡ごはん</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>♡ひじきの炒め煮</p> <p>根菜汁</p>	<p>卒業リクエストメニュー</p> <p>♡の印が、鳥海小6年生、鳥海中3年生からのリクエストメニューです。お楽しみに！</p>

鳥海小6年生からのリクエスト 上位

主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位 ココア揚げパン	1位 とり肉のから揚げ	1位 はるさめサラダ	1位 とん汁	1位 ヨーグルト
2位 ごはん	2位 とり肉のから揚げ	サイコロサラダ	2位 ミネストローネ	2位 パフェ
3位 きなこ揚げパン	甘酢あんかけ	2位 元気サラダ		
		ひじきの炒め煮		

鳥海中3年生からのリクエスト 上位

主食	主菜	副菜	汁物	デザート
1位 チキンカレー	1位 とり肉のから揚げ	1位 サイコロサラダ	1位 ポトフ	1位 アイスクリーム
2位 ココア揚げパン	2位 とり肉の照り焼き	2位 塩ナムル	2位 とん汁	
3位 メロンパン	3位 赤魚のから揚げ		3位 わかめのみそ汁	
			わかめスープ	

