

平成31年2月 予定献立表

給食指導の目標：健康な食生活について考えよう

日	曜日	献立のねらいと献立名
1	金	節分の献立 手巻き寿司（キャベツのたくあん和え、牛肉の炒め物） 牛乳 大豆の甘辛揚げ いわしのつみれ汁 手巻きのり
4	月	高3-2 リクエスト給食 チャーハン 牛乳 蒸しぎょうざ チンゲン菜の中華スープ
5	火	北海道の郷土料理 ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 水菜ときのこの和え物 ガタタン（貝だくさんスープ）
6	水	福井県の郷土料理 ソースカツ丼 牛乳 ポイルキャベツ こじわり ほうれんそうのみそ汁
7	木	丹波の郷土料理 とろめし 牛乳 山芋の照り焼き ぼたん汁
8	金	旬の大根を味わう献立 ごはん 牛乳 ぶり大根 れんこんサラダ もち麦麺のみそ汁
12	火	旬の菜の花を味わう献立 卵と菜の花の混ぜごはん 牛乳 さわらのゆず風味焼き さつまいもとりんごの甘煮 切干大根のはりはり漬け もずくのみそ汁
13	水	高3-4 リクエスト給食 バターロール 牛乳 ハムステーキ じゃこ入りフライドポテト ツナサラダ レタスのスープ
14	木	バレンタインの献立 ごはん 牛乳 さつまいものココロック ポイルキャベツ かぶのコンソメスープ バレンタインプリン（チョコorいちご）
15	金	ナイフとフォークを上手に使う献立 むぎごはん 牛乳 ひじき入りハンバーグ にんじんといんげんのグラッセ かにかまサラダ じゃがいものコンソメスープ
18	月	メキシコの郷土料理 ごはん 牛乳 ひよこ豆のチリコンカン キャベツのサラダ たまねぎのコンソメスープ

19	火	高3-1 リクエスト給食 むぎごはん 牛乳 かにクリームコロッケ ボイルキャベツ 玉ねぎと卵の炒め物 なすのみそ汁
20	水	まごわやさしい献立 わかめごはん 牛乳 いわしのかば焼き 小松菜のおひたし 豆入り大学芋 きのこのみそ汁
22	金	韓国の郷土料理 ごはん 牛乳 タッカンジョン（韓国風鶏のから揚げ） ほうれんそうのナムル じゃがいもの韓国風サラダ わかめスープ
25	月	タイの郷土料理 ガパオライス 牛乳 キャベツのサラダ クイッティオのスープ
26	火	食物繊維たっぷりの献立 むぎごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き ツナおから 小松菜とエリンギの和え物 根菜のみそ汁
27	水	高3-3 リクエスト給食 食パン 牛乳 かぼちゃのミートグラタン ほうれんそうのサラダ カリフラワーのミルクスープ 手作りりんごゼリー
28	木	兵庫県産の食材を使った献立 ごはん 牛乳 舌平目のフライ 小松菜のごま和え 入り豆腐 もち麦麺のみそ汁