



2月すくうるらんち



【NO.581】

令和5年 1月 30日 発行

ニセコ町学校給食センター

ぎゅうにゅうにぼ まいにち
◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

月		火		水		木		金	
～食べ物のおもな3つのはたらき～				1日		2日		3日 節分メニュー	
ごはん いもとのりの味噌汁 とりにく 鶏肉のさっぱり煮 カニカマのピリ辛和え		ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 さけ 鮭の西京焼き いそか 磯香和え		ごはん 卵と玉ねぎの味噌汁 すき焼き煮 おかか和え		チキンカレー キャベツのサラダ 缶もの 果物(みかん)		ほつがけんまい 発芽玄米ごはん けんちん汁 いわしのみぞれ煮(1人2個) おひたし 節分豆	
赤	牛乳 にぼし のり みそ とりにく かにかま	赤	牛乳 にぼし とうふ のり わかめ みそ さけ ちくわ	赤	牛乳 にぼし あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ ちくわ	赤	牛乳 にぼし とりにく チーズ ハム あまなっとう	赤	牛乳 にぼし とりにく ウインナー たまご かにかま
黄	こめ じゃがいも	黄	こめ さつまいも	黄	こめ つきこんにやく やきふ	黄	パン パター マカロニ フライのころも	黄	こめ パター あぶら じゃがいも
緑	ながねぎ にんじん きゅうり にんにく もやし しょうが	緑	ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう もやし	緑	たまねぎ ながねぎ にんじん はくさい こまつな コーン もやし	緑	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	緑	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース かぶ だいこん キャベツ きゅうり
小	548kcal 中 654kcal	小	556kcal 中 656kcal	小	540kcal 中 664kcal	小	612kcal 中 729kcal	小	609kcal 中 701kcal
6日		7日		8日		9日		10日	
ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 さけ 鮭の西京焼き いそか 磯香和え		たぬきうどん あじつ 味付き餅稲荷 しゃきしゃき 和え		ごはん 卵と玉ねぎの味噌汁 すき焼き煮 おかか和え		あまなっとう 甘納豆パン マカロニのクリームスープ かぼちゃチーズフライ カラフルサラダ		チキンピラフ ポトフ オムレツ シーザーサラダ	
赤	牛乳 にぼし とうふ のり わかめ みそ さけ ちくわ	赤	牛乳 にぼし とりにく つと あぶらあげ	赤	牛乳 にぼし あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ ちくわ	赤	牛乳 にぼし とりにく チーズ ハム あまなっとう	赤	牛乳 にぼし とりにく ウインナー たまご かにかま
黄	こめ	黄	うどん あげだま あぶら もち	黄	こめ つきこんにやく やきふ	黄	パン パター マカロニ フライのころも	黄	こめ パター あぶら じゃがいも
緑	ながねぎ たまねぎ キャベツ こまつな ほうれんそう もやし	緑	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ れんこん えだまめ コーン	緑	たまねぎ ながねぎ にんじん はくさい こまつな コーン もやし	緑	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	緑	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース かぶ だいこん キャベツ きゅうり
小	556kcal 中 656kcal	小	613kcal 中 753kcal	小	540kcal 中 664kcal	小	612kcal 中 729kcal	小	600kcal 中 741kcal
13日		14日 バレンタインデー		15日 ニ中リクエスト給食		16日		17日	
ごはん さつま汁 ほっけフライ ちくわ 竹輪とキャベツの和え物		ミートスパゲティ えだまめ 枝豆サラダ バレンタインチョコレートカップケーキ		ごはん 肉ポールスープ あげだま 揚げ餃子(1人2個) ふうふう 華風サラダ ニセコプリン(カスタード)		セルフメンチカツバーガー (パン、メンチカツ) ミネストローネ コールスローサラダ		やさい 野菜カレー かいすい 海藻入りサラダ チーズ くだもの 果物(バナナ)	
赤	牛乳 にぼし あぶらあげ さつまあげ ほっけ ちくわ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく だいす チーズ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく たまご ハム くらげ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく ベーコン かにかま	赤	牛乳 にぼし とりにく チーズ ヨーグルト わかめ かにかま
黄	こめ さつまいも フライのころも ごま	黄	スパゲティ あぶら カップケーキ	黄	こめ はるさめ あぶら ぎょうざのかわ	黄	パン メンチカツのころも あぶら マカロニ じゃがいも	黄	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター
緑	だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり もやし	緑	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しいたけ えだまめ キャベツ コーン	緑	しいたけ はくさい ほうれんそう きゅうり レタス	緑	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	緑	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン えだまめ コーン きゅうり キャベツ バナナ
小	623kcal 中 750kcal	小	659kcal 中 791kcal	小	736kcal 中 861kcal	小	629kcal 中 735kcal	小	693kcal 中 843kcal
20日		21日		22日		23日		24日 日本味めぐり 近畿	
ごはん なめこと豆腐の味噌汁 チーズはんぺんフライ きりぼしだいこん 切干大根サラダ		みそ 味噌ラーメン あげだま 揚げ焼売(1人2個) ごぼうとツナのサラダ		ごはん キノコのスープ チンジャオロース はるさめ 春雨サラダ				かやくごはん そうめんすまし汁 ぶりフライ ごま 胡麻和え みず 水ようかん	
赤	牛乳 にぼし とうふ みそ チーズ はんぺん ツナ	赤	牛乳 にぼし ぶたにく つと ツナ	赤	牛乳 にぼし ベーコン ぶたにく たまご			赤	牛乳 にぼし とりにく あぶらあげ ぶり かにかま
黄	こめ フライのころも あぶら ごま	黄	ラーメン あぶら ごま しゅうまいのかわ	黄	こめ あぶら はるさめ ごま			黄	こめ あぶら そうめん フライのころも ごま みずようかん
緑	なめこ ながねぎ にんじん きゅうり もやし きりぼしだいこん	緑	しょうが ながねぎ メンチ チンゲンサイ もやし にんじん たまねぎ はくさい ピーマン にんにく ごぼう コーン えだまめ	緑	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ まいたけ たもぎだけ パセリ しょうが にんにく ピーマン たけのこ きゅうり もやし	緑	しいたけ にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい もやし		
小	560kcal 中 656kcal	小	629kcal 中 758kcal	小	586kcal 中 694kcal			小	709kcal 中 865kcal
27日		28日		【12月に使用した野菜等の主な産地】 ・じゃがいも…ニセコ・人参…ニセコ・大根…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・キャベツ…ニセコ・ごぼう…ニセコ・白菜…ニセコ・パセリ…千葉・にんにく…青森、高知・きゅうり…道内、宮崎、かぶ…道内・長ねぎ…道内・ほうれん草…道内、茨城・さつまいも…茨城・ブロッコリー…道内・コーン…道内・枝豆…道内・小松菜…九州・生姜…四国・ピーマン…九州・かぼちゃ…道内・レタス…四国・なめこ…道内・しいたけ…道内・もやし…道内		☆今月のニセコ産の食材☆ こめ たまご たまねぎ じゃがいも キャベツ にんじん ごぼう こまつな つきこんにやく とうふ あぶらあげ			
ごはん 芋と油揚げの味噌汁 おおまい 電田揚げ ゆで野菜のゴマドレ和え		おやこ 親子うどん きんとんパイ クラゲのサラダ							
赤	牛乳 にぼし あぶらあげ みそ おおまい	赤	牛乳 にぼし とりにく つと たまご くらげ						
黄	こめ たつたあげのころも じゃがいも ごま	黄	うどん さつまいも パイ あぶら						
緑	しめじ ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	緑	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん						
小	545kcal 中 659kcal	小	655kcal 中 770kcal						

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

☆魚は、骨に気を付けて食べましょう。