



2月の予定献立

牛乳200ccが毎日つきます。



宮の森中 陵北中

月	火	水	木	金
<h2>塩分といすぎていませんか？</h2> <p>日本は塩分が多い醤油や味噌などの調味料の使用や漬物等塩による保存が多い文化的背景から、塩分を摂りすぎる傾向にあるようです。摂りすぎると身体にさまざまな影響を与えます。しかし、塩分は少なすぎても、身体の不調を起こします。過度に汗をかくスポーツなどをしていない限り、1日3回食事をしていれば塩分不足を心配する必要はありません。ご家庭の食事の塩分はいかがでしょうか？</p> <p>学校給食摂取基準の改定(文部科学省)に伴い、札幌市の給食の食事内容も4月から若干変更することになりました。中学校の給食では塩分が3gから2.5gに減少します。</p>				<p>1 早めの節分メニュー いわしの かば焼き丼 みそけんちん汁 大豆のいそ煮</p> <p>いわし 小麦粉 でんぶん 油 生姜 白ごま/鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油 みそ/鶏肉 油 人参 こんにやく ひじき 大豆水煮 むき枝豆</p> 
<p>4 横割りバンズパン ハンバーグ コーンシチュー あさりの カリッとサラダ</p> <p>Feハンバーグ/ホールコーン クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ 小麦粉 バター 油 スキムミルク チーズ 牛乳 豆乳/あさり 生姜 小麦粉 でんぶん 油 きゅうり キャベツ 人参 ごま油 白ごま</p>	<p>5 ごはん 卵豆腐 揚げぎょうざ(1個) 切干大根のナムル</p> <p>卵 豆乳 鶏肉 つと たけのこ 人参 干しいたけ ほうれん草 でんぶん/ぎょうざ 油/切干大根 ほうれん草 人参 ハム 白ごま ごま油</p>	<p>6 パスタミートソース コロコロサラダ ヨーグルト</p> <p>豚肉 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ 生姜 にんにく 油 パセリ 小麦粉 油 トマト缶 赤みそ/ハム 高野豆腐 人参 きゅうり ホールコーン 白ごま/ヨーグルト</p>	<p>7 エスカロップ 和風サラダ 冷凍パイ</p> <p>胚芽精米 大麦 バター パセリ たけのこ 油 豚肉 小麦粉 卵 バン粉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 小麦粉/大根 きゅうり 人参 しらす干し 油 ごま油 白ごま/冷凍パイ</p>	<p>8 ごはん マーボー豆腐 かれのいから揚げ いそ和え</p> <p>豆腐 豚肉 生姜 にんにく 油 人参 長ネギ 干しいたけ 赤みそ オイスターソース ごま油 でんぶん/かれのい唐揚げ 油 大根 生姜 でんぶん/小松菜 白菜 切りのり</p>
<p>11 振替休日</p> 	<p>12 豆とひき肉のカレー ストローポテト サラダ はるみ(みかん)</p> <p>牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく 金時豆 パセリ レーズン 油 小麦粉 トマト缶 赤みそ/ハム キャベツ きゅうり ホールコーン じゃがいも 油 白ごま/はるみ(みかん)</p>	<p>13 塩ラーメン ごまみそポテト 黄桃の缶詰</p> <p>豚肉 生姜 にんにく 油 メンマ もやし 人参 玉ねぎ 白菜 長ネギ ほうれん草 わかめ ごま油 白ごま/じゃがいも 油 赤みそ 白すりごま/黄桃缶</p>	<p>14 給食はありません</p> 	<p>15 ごはん けんちん汁(しょうゆ味) 豚肉のカレーフライ 揚げ入りおひたし</p> <p>鶏肉 豆腐 こんにやく 人参 大根 ごぼう 長ネギ 油/豚肉 小麦粉 卵 バン粉 オートミール 油/油揚げ ほうれん草 はくさい</p>
<p>18 ソフトフランスパン あさりのチャウダー 厚揚げのサラダ りんご</p> <p>あさり ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター 油 牛乳 豆乳 スキムミルク チーズ/厚揚げ 生姜 でんぶん 小麦粉 油 キャベツ きゅうり 人参 ごま油 白ごま/りんご</p>	<p>19 ごはん ポークシチュー 小松菜とコーンの サラダ デコボン</p> <p>豚肉 生姜 にんにく セロリ じゃがいも 人参 玉ねぎ グリンピース 油 小麦粉 ハヤシルウ トマト缶/ハム 小松菜 ホールコーン 白ごま 油/デコボン</p>	<p>20 たぬきうどん チーズポテト キウイフルーツ</p> <p>あさり ぎょうざ かつお 干しいたけ 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ネギ たもぎだけ 干しいたけ/じゃがいも バター チーズ 牛乳 スキムミルク/キウイフルーツ</p>	<p>21 小松菜ピラフ チキンクラッカー 揚げ フルーツカクテル</p> <p>胚芽精米 大麦 バター メンマ 人参 玉ねぎ にんにく ホールコーン 油 小松菜/鶏肉 小麦粉 卵 クラッカー 油/みかん缶 バイン缶 黄桃缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース</p>	<p>22 ごはん カレー肉じゃが たらざんぎ おかかふりかけ</p> <p>豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 しらすたき グリンピース 干しいたけ たもぎだけ 生姜 油/たらざんぎ 油/しらす干し 糸かつお 切りのり 白ごま</p>
<p>25 背割りコッペパン 白菜と肉ボールの クリーム煮 フランクフルト(チリソース) りんご</p> <p>豚肉 すり身 焼き豆腐 玉ねぎ でんぶん 白菜 人参 マッシュルーム パセリ 小麦粉 バター 油 チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳/ポークフランク 玉ねぎ/りんご</p>	<p>26 ピリカラチキン丼 みそ汁 酢の物</p> <p>鶏肉 生姜 小麦粉 でんぶん 油 人参 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんにく オイスターソース/あさり ごぼう 小松菜 長ネギ みそ/きゅうり わかめ はるさめ</p>	<p>27 卒業おめでとうリクエスト ラーメンの部 1位 (同数1位あり...3月) みそラーメン 蒸しえびしゅうまい シナモンポテト</p> <p>豚肉 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく すりごま 白ごま みそ ごま油 もやし メンマ 油 ほうれん草 長ネギ きわかめ/えび しゅうまい/さつまいも 油 シナモン</p>	<p>28 少し早めの おひなさまメニュー 鮭ちらし ちくわチーズつめ揚げ からし和え いちごのデザート</p> <p>胚芽精米 大麦 鮭 干しいたけ かんぴょう 人参 ほうれん草 白ごま/ちくわ チーズ 小麦粉 卵 油/ハム 小松菜 キャベツ /いちごのデザート</p> 	

くだものは気候や価格の変動により、変更になることもありますので、



果物のアレルギーのある人は十分に気をつけて食べるようにしましょう。