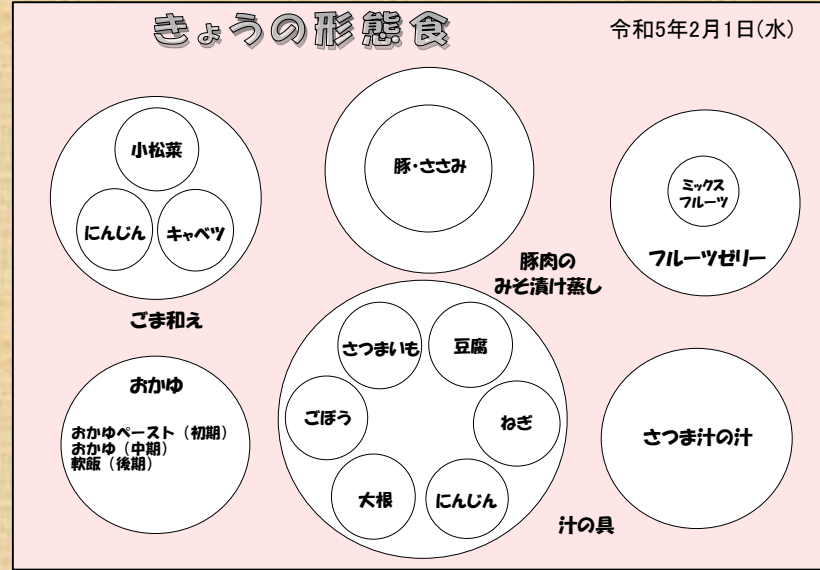


2月1日(水)

牛乳
ごはん
さつまい汁 (中3)
豚肉のみそ漬け焼き
小松菜のごま和え
フルーツゼリー

2月も各学年からのリクエストを取り入れています。料理名のあとにリクエストしてくれた学年を書いています。



普通食



後期食



中期食



初期食



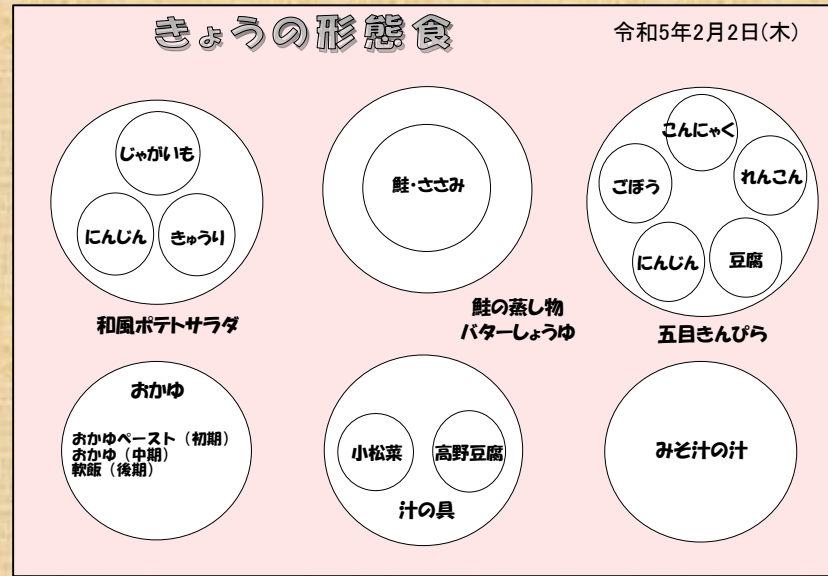
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月2日(木)

牛乳
ごはん
みそ汁 (小松菜、高野豆腐)
鮭のムニエル
和風ポテトサラダ
五目きんぴら

今日のポテトサラダは、ゆでたじゃがいもが熱いうちに酢と醤油に漬けた玉葱と和えてから冷やし、マヨネーズで他の野菜と和えました。

普通食



後期食



中期食



初期食



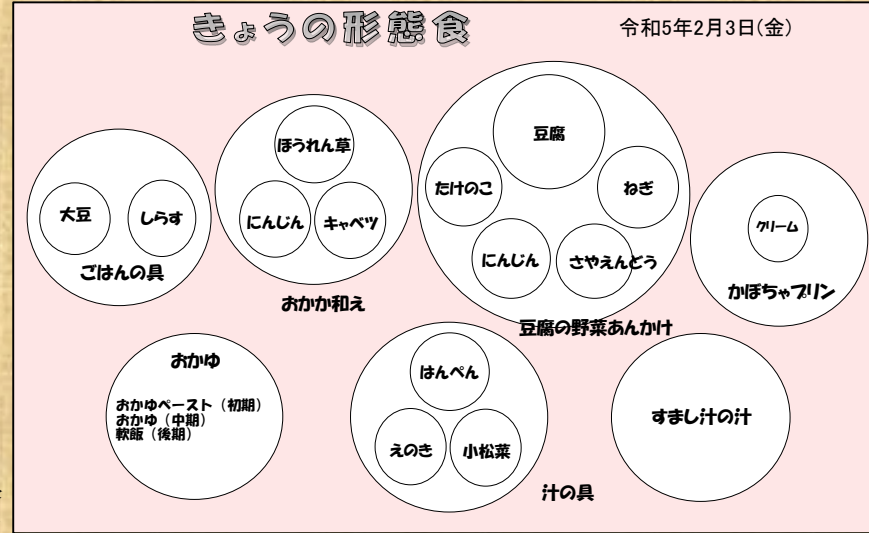
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

2月3日(金)

【節分】

牛乳
大豆しらすごはん
すまし汁(おにかまぼこ, 小松菜)
豆腐の野菜あんかけ
おかか和え
かぼちゃプリン

節分にちなんで、いり大豆としらすの炊き込みごはんです。炒り大豆の香ばしさと甘みを味わえる1品です。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

2月6日(月)

【2月6日 抹茶の日】

牛乳
中華丼
豆腐とわかめのスープ
風味漬け
抹茶プリン (小4・中2・3)

抹茶プリンは、抹茶と牛乳と砂糖を合わせて寒天で固め、生クリームと手作りの粒あんを添えた人気のデザートです。

後期食



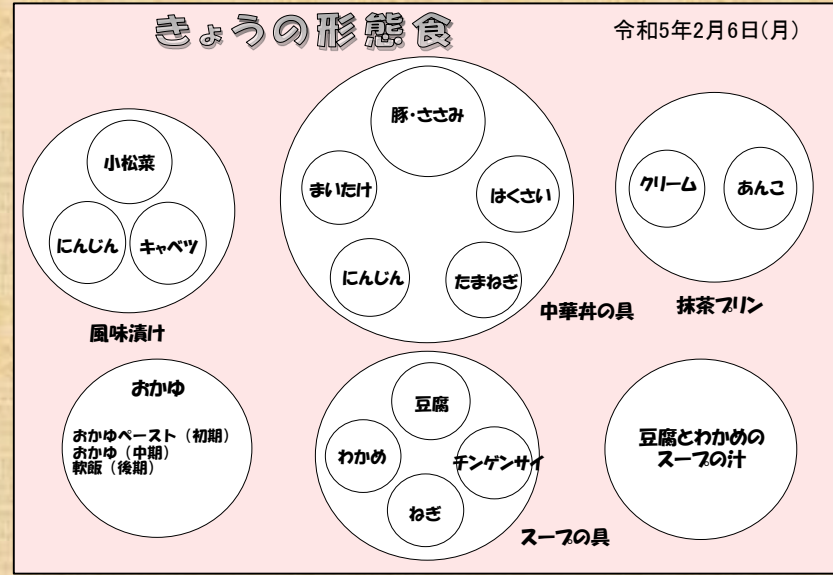
中期食



普通食



初期食

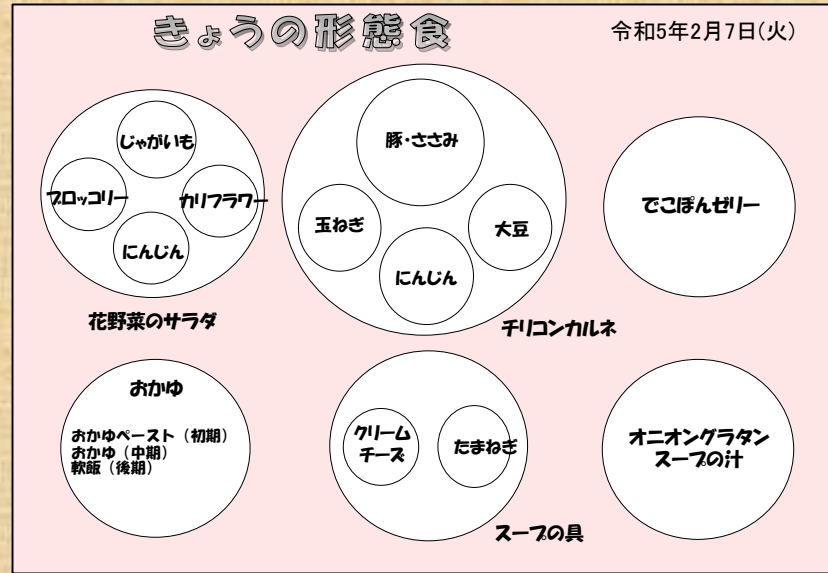


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月7日(火)

牛乳
チリコンカルネライス
オニオングラタンスープ
花野菜のサラダ
でこぼん

今月の旬の食べ物は花野菜です。つぼみを食べるブロッコリーやカリフラワーのことをそう呼びます。今日は蒸してサラダにしました。



普通食



後期食



中期食



初期食



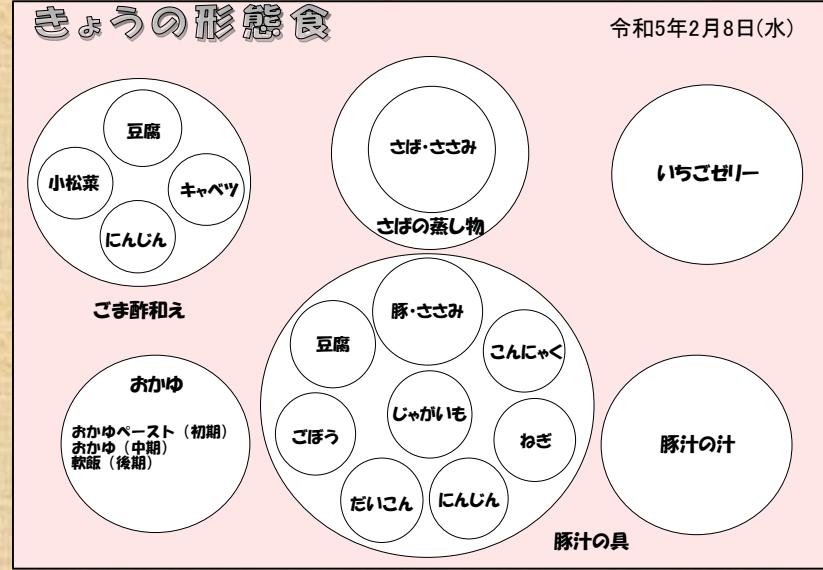
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月8日(水)

牛乳
ごはん
豚汁 (小6・中3)
さばの塩焼き (中1・2・高1)
野菜と厚揚げのごま酢和え
いちご

いちごは本来は春の果物ですが、今はハウス栽培されるため、冬が一番おいしくたくさん出回るようになりました。今日は宮崎県産さがほのかです。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

2月9日(木)

牛乳
セルフハンバーガー (中2)
フライドポテト(小3・6・中2)
大豆入り野菜スープ
トマトサラダ

後期食のポテトは揚げたじゃがいもを湯に浸してやわらかくし、中期と初期は揚げたポテトを煮てから裏ごし、寒天で固めました。

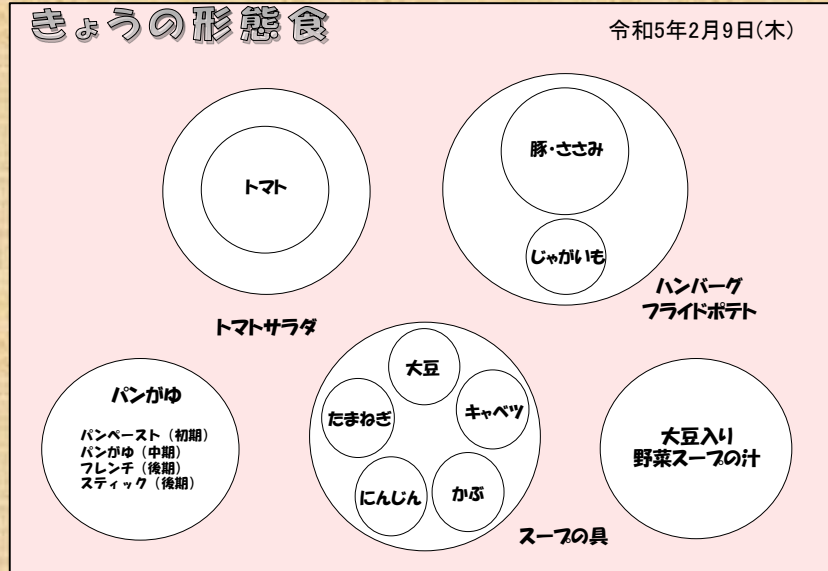
後期食



中期食



普通食



初期食

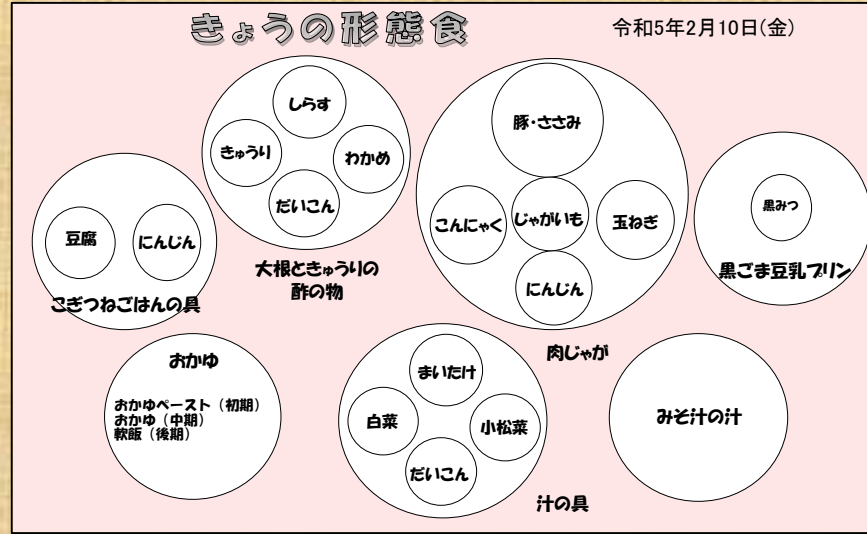


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月10日(金)

牛乳
こぎつねごはん
みそ汁(冬野菜)
肉じゃが(中1)
切干大根ときゅうりの酢の物
黒ごま豆乳プリン黒蜜のせ

今日はお昼の放送で、切干大根ができるまでのVTRを全校に流しました。たくさんのお根を切って広げて干す様子を見ることが出来ました。



普通食



後期食



中期食



初期食

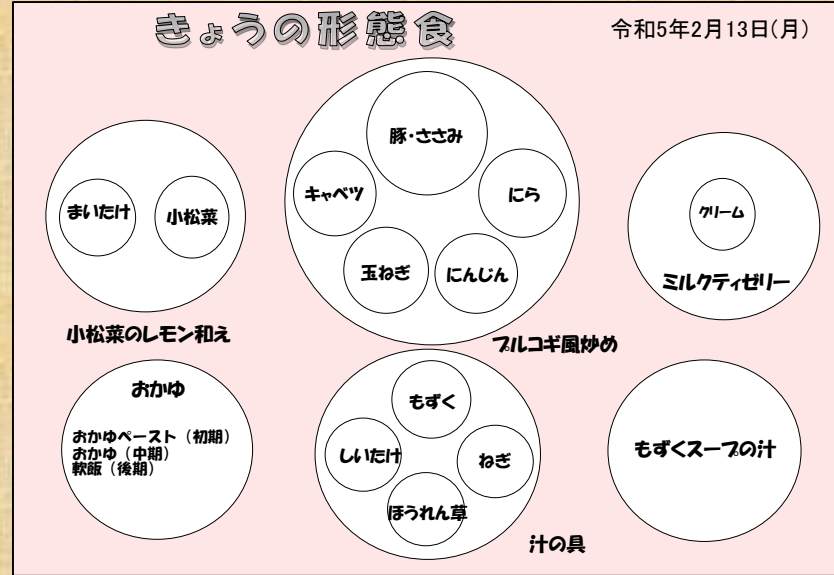


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月13日(月)

牛乳
ごはん
もずくスープ
プルコギ風炒め (小1・中2・3)
小松菜のレモン和え
ミルクティゼリー

形態食の海草やきのこは、ゆでてミキサーにかけてから、介護食用寒天で固めています。



普通食



後期食



中期食



初期食



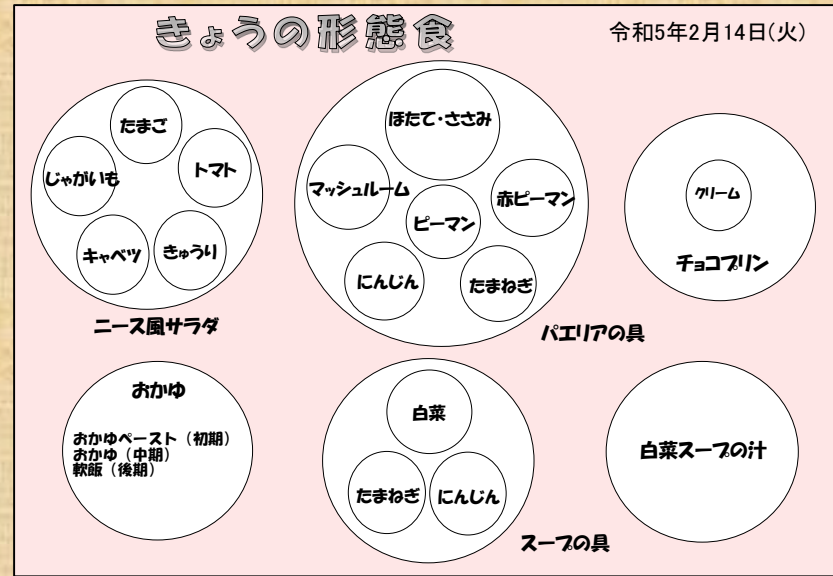
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月14日(火)

牛乳
パエリア
白菜スープ
ニース風サラダ
チョコケーキ (中3)

今日のデザートは手作りチョコケーキです。形態食はココアを使ったチョコプリンに、調理員さんがハートの形にクリームを絞ってくれました。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がります。

2月15日(水)

牛乳

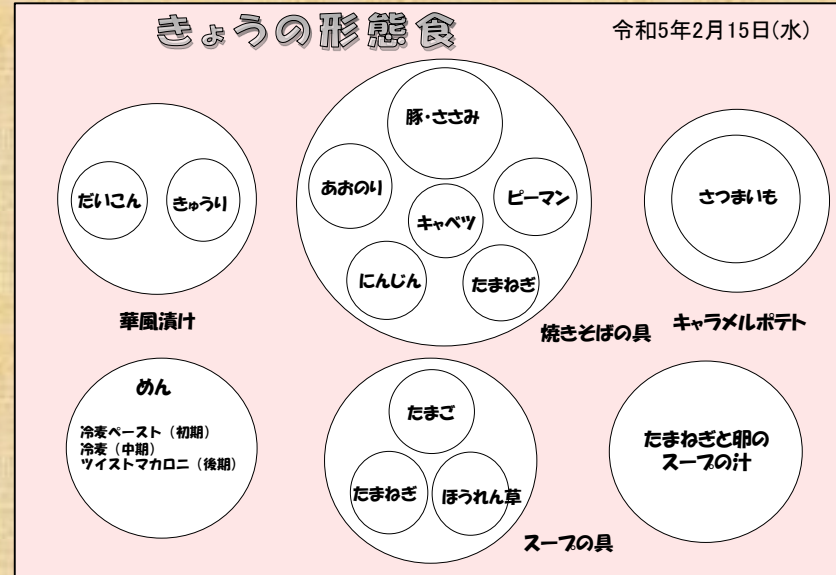
ソース焼きそば (小4・高1)

たまねぎと卵のスープ

大根ときゅうりの華風漬け

キャラメルポテト

華風漬けは中華風の和え物です。しょうゆ、砂糖、酢にごま油を加えたたれに野菜を漬けこんだ、さっぱりとした副菜です。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつけます。

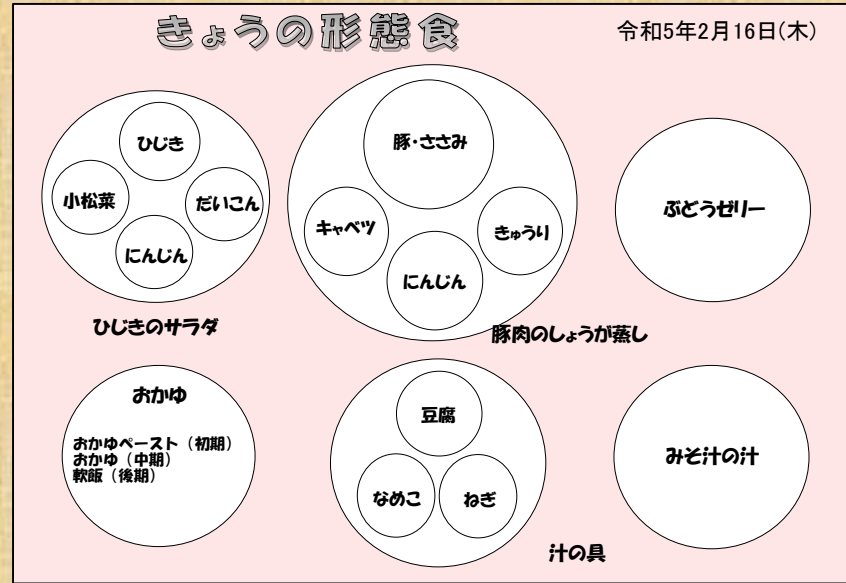
2月16日(木)

【寒天の日】

牛乳
ごはん
みそ汁(なめこ、豆腐)
豚肉のしょうが焼き、ゆで野菜
ひじきと糸寒天のサラダ
ぶどうゼリー (小4)

寒天は、海草を煮た汁をこして固め、それを冷凍、乾燥させて作ります。細く切った寒天をサラダに、ゼリーは粉寒天で固めています。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

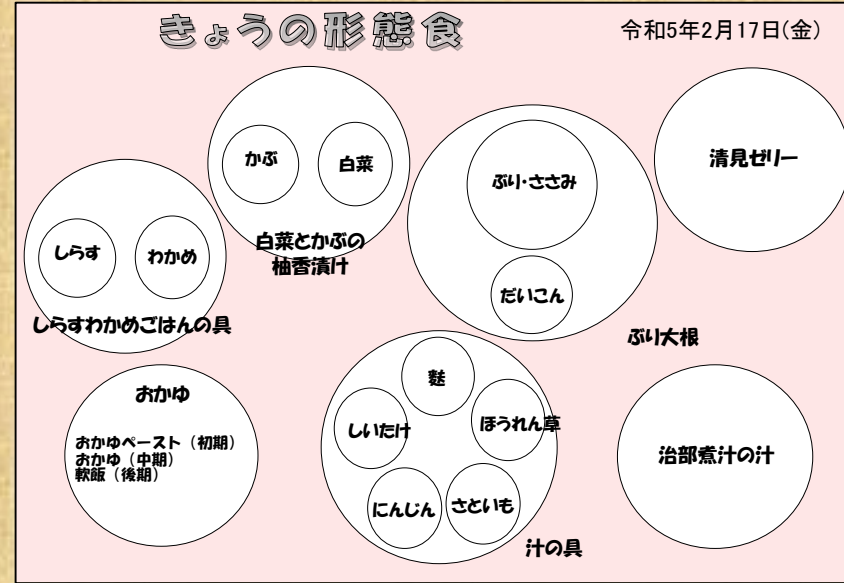
2月17日(金)

【石川県の郷土料理】

牛乳
しらすわかめごはん (小4)
治部煮汁
ぶり大根
白菜とかぶの柚香漬け
清見

石川県の冬には欠かせない「鱒」。冬が旬の大根と一緒に煮た、冬らしい一品です。

普通食



後期食



中期食



初期食



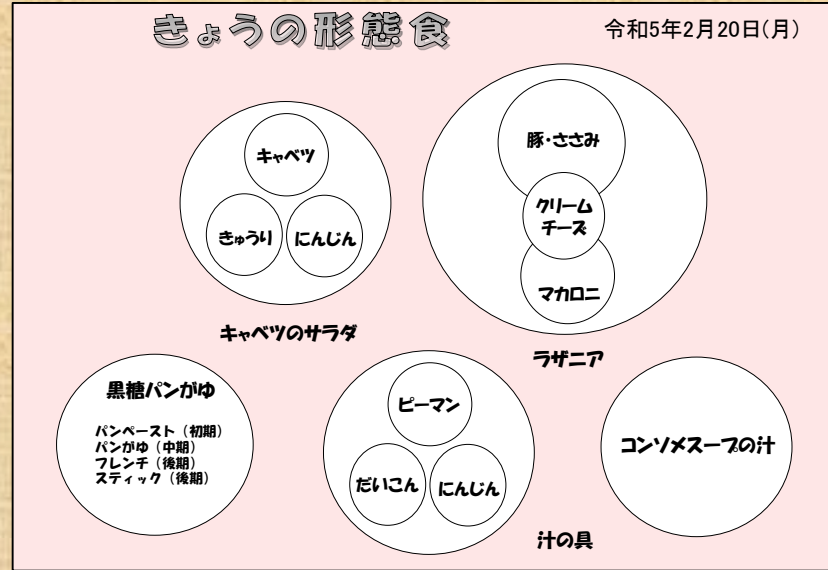
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月20日(月)

牛乳
黒糖食パン (小1・高3)
コンソメスープ
ラザニア
キャベツとツナのサラダ

ラザニアは、手作りミートソースとホワイトソース、チーズ、ラザニア(パスタ)の代わりに餃子の皮を重ねて焼きました。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月21日(火)

牛乳
ごはん
すまし汁 (豆腐・ほうれん草)
エビフライ (高2)
とんかつ (小1・6・中2・高1)
温野菜
ひじきの五目煮

エビフライととんかつ(ヒレ)の盛り合わせです。2種類あると豪華な気分になりますね。

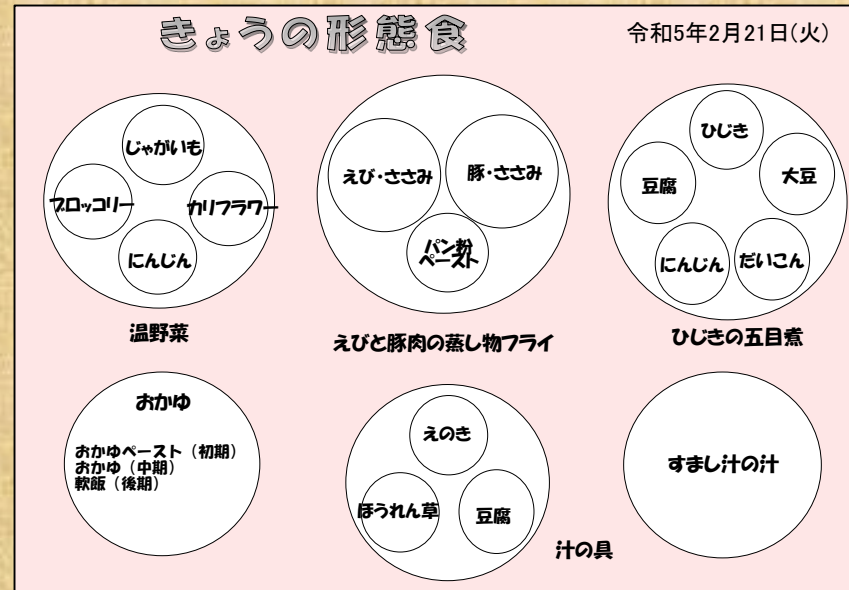
後期食



中期食



普通食



初期食



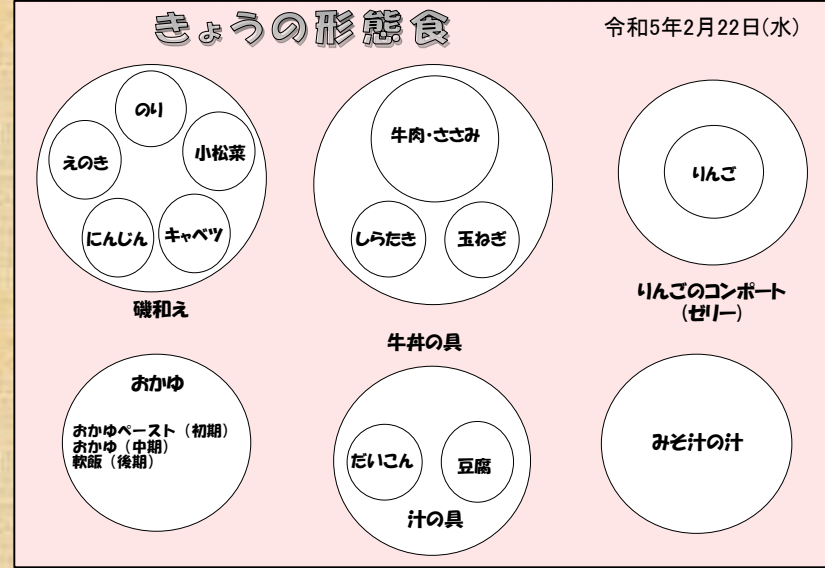
※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月22日(水)

牛乳
牛丼 (中2)
みそ汁 (大根、油揚げ)
磯和え
りんごのコンポート

磯和えは、刻みのりとしょうゆ、
ごま油でゆで野菜を和えた、簡単
で美味しい人気の和え物です。

普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

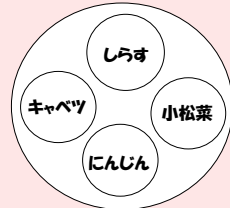
2月24日(金)

牛乳
ごはん
みそ汁(キャベツ, 油揚げ, 玉ねぎ)
鱈のマヨネーズ焼き
しらす和え
おかしな目玉焼き

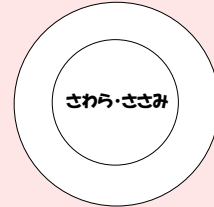
今日のデザートは目玉焼き?
牛乳寒天に黄桃缶を入れた卵そっくり
のゼリーです。

きょうの形態食

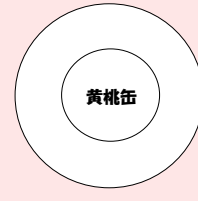
令和5年2月24日(金)



しらす和え



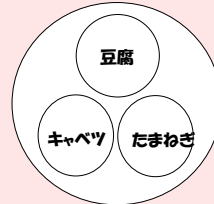
鱈のマヨネーズ蒸し



おかしな目玉焼き



おかゆ



汁の具



みそ汁の汁

普通食



後期食



中期食



初期食

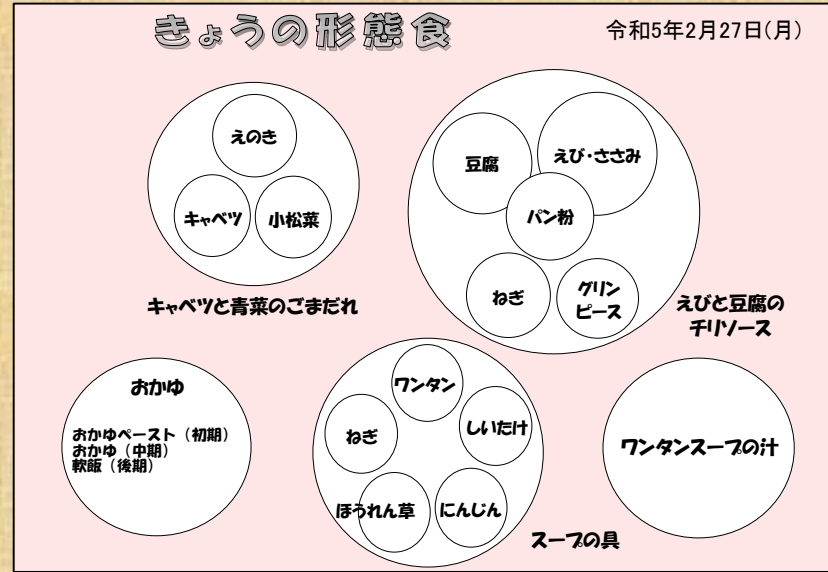


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月27日(月)

牛乳
ごはん
ワンタンスープ
えびと豆腐のチリソース煮 (小6)
キャベツと青菜のごまだれ

豆腐も入ったエビチリです。豆腐は口当たりのやわらかい絹ごしを使い、辛さはマイルドに仕上げました。



普通食



後期食



中期食



初期食

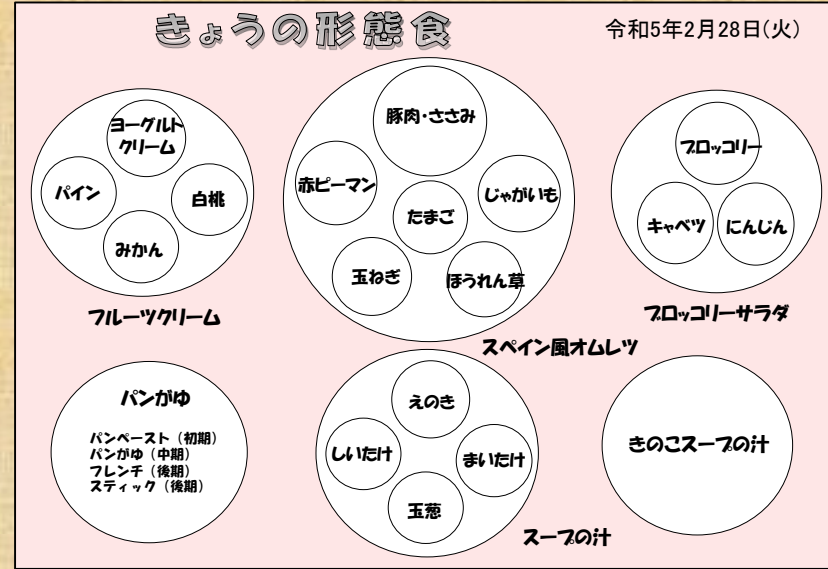


※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。

2月28日(火)

牛乳
セルフフルーツクリームパン
きのこスープ(高3)
スペイン風オムレツ
ブロッコリーサラダ

水切ヨーグルトと泡立てた生クリームを合わせたクリームにフルーツ缶を入れました。パンにはさんでもつけても、そのままデザートに食べてもいいですね。



普通食



後期食



中期食



初期食



※普通食には牛乳が、形態食には牛乳または牛乳寒天がつきます。