

2月のこんだて

鯖江市神明小学校

月	火	水	木	金
1 セルフフィッシュ バーガー (かれいフライ) (タルタルソース) キャベツのレモン和え ミネストローネ 637カロリー	2 ご飯 ★ ポークカレー ヨーグルトサラダ 福神漬け 729カロリー	3 ご飯 いわしのおかか煮 切干大根のごまあえ とうふのすまし汁 節分豆 (かみかみメニュー) 619カロリー	4 ご飯 豚バラ肉と大根の 煮込み 海草サラダ ミニトマト パインヨーグルト 723カロリー	5 ふるさとメニュー あぶらあげご飯 鯖の塩焼き 紅白なます 里芋みそ汁 羽二重餅 729カロリー
8 きなこ揚げパン プレーンオムレツ 鶏だんごのスープ フルーツゼリー 618カロリー	9 梅ちりめんご飯 まるふく揚げ ニラと卵のソテー 呉汁 668カロリー	10 韓国ランチ ビビンバ (肉そぼろ) (ぜんまい煮) (ほうれん草のおひたし) わかめスープ オレンジ 650カロリー	11  698カロリー	12 ご飯 ちくわのいそべ揚げ つまみなおひたし 豚汁 675カロリー
15 バレンタインメニュー 米粉入りパン 豚肉のバーベキュー ソース炒め 白菜と昆布のスープ ミニミニハートチョコ 627カロリー	16 ご飯 鶏肉の薬味ソースかけ キャベツ甘酢あえ 大根のみそ汁 673カロリー	17 オムライス ほうれん草と じゃがいものスープ フルーツサラダ 713カロリー	18 ご飯 マーボー豆腐 イカシューマイ チンゲン菜香りあえ りんご 698カロリー	19 ご飯 ししゃもの天ぷら 白菜とゆずの おひたし 切干大根のふくめ煮 いちごのデザート 696カロリー
22 セルフクリーム サンド (フルーツクリーム) 鶏肉と野菜のスープ アーモンドフィッシュ (かみかみメニュー) 690カロリー	23 うち豆ご飯 高野豆腐の卵とじ ごぼうサラダ クリームブッセ 731カロリー	24 ご飯 ★煮込みハンバーグ スパゲティソーテー ゆでブロッコリー 白いんげん豆のスープ 704カロリー	25 紫雲米ご飯 大豆のいそ煮 なばなのおひたし みかん 704カロリー	26 ご飯 筑前煮 とうふ ほうれん草と白菜の おひたし 650カロリー

今月は楽しみなデザートが
たくさんあるよ。節分豆にフ
ルーツゼリー、いちごのデザ
ート、クリームブッセなどな
ど。どれも待ち遠しい!

バレンタインメニュー (15日)

今年も、調理員さんから愛情たっぷり
バレンタインメニューのプレゼントです。
かわいいミニミニハートチョコもつくよ。
心もお腹も幸せいっぱいになるね。

● 今月の地場野菜 ●
つまみ菜

おねがい
★印のついている
メニューは、食器を
ふいてからかたづ
けてね。

