

2月の献立

旬の食材
 ほうれんそう・小松菜・かつお菜・かぶ・
 大葉春菊・ブロッコリー・だいこん・
 みずな・カリフラワー・キャベツ・はくさい

地場産の食材
 ほうれんそう・小松菜・かつお菜・かぶ・
 大葉春菊・ブロッコリー・みずな・
 だいこん・キャベツ・たけのこ

中学校【若松・八幡東・八幡西・戸畑区】

1 牛乳 青のりキャベツ
 レバーのケチャップ煮
 ご飯 チーズ 豆腐の中華風スープ

2 行事食 節分 厚焼卵
 牛乳 節分豆
 手巻きご飯
 のりにご飯とたかなをのせ、巻きます
 粕汁

5 牛乳 じゃがいものホットサラダ
 パリパリいりこ
 ほうれんそうオムレツ
 ご飯に混ぜます
 コスタリカライス

6 牛乳 野菜のアーモンド炒め
 1本ずつ
 いちごジャム
 ライ麦パン
 あらびきウインナー
 ピーンズシチュー

7 牛乳 あさりと野菜のごま和え
 1尾ずつ
 焼きししゃも
 ご飯 関東煮

8 牛乳 ムース
 さけふりかけ
 減量ご飯 親子うどん

9 小学生レシピコンクール献立
 ひじきふりかけ
 牛乳 揚げギョーザ
 2個ずつ
 凍り豆腐の八宝菜

振替休日

12 牛乳 キャベツのごま酢炒め
 あじフライ
 ご飯 どんこつはるさめスープ

13 牛乳 磯香和え
 さばのみそ煮
 ご飯 かきたま汁

14 牛乳 ヨーグルト
 中濃ソース
 えごまふりかけ
 減量ご飯 お好み焼き
 肉団子と野菜のスープ

15 牛乳 世界の料理(韓国)
 ミョルチポックム
 ヤンニョム炒め
 豆腐チゲ

19 食育の日 和食献立
 牛乳 ひじきの炒め煮
 わかさぎのから揚げ
 ご飯 かぶのみそ汁

20 牛乳 チョコ大豆クリーム
 ドレッシングキャベツ
 コッペパン
 豆腐のクリーム煮

21 野菜の日献立
 牛乳 もやしのごま酢和え
 納豆
 ご飯 だいこん入りほくほく
 とり肉じゃが

22 牛乳 豆乳いちご大福
 ご飯に盛り付けます
 二色ごはん(ツナ) 大葉春菊のみそ汁

天皇誕生日

26 牛乳 イタリアンドレッシングサラダ
 じゃがいものチーズ焼き
 小さいキャロットパン ミートソーススパゲッティ

27 カミカミ献立 ブロッコリー
 タルタルソース
 ココロチョコキン南蛮
 ご飯 キャベツとだいこんの
 ホットスープ

28 お楽しみ献立 粉ふきいも
 ミニアマおういちごゼリー
 和風サイコロステーキ
 コッペパン ソフトチーズ
 (県産小麦粉) コンソメスープ

29 牛乳 ヨーグルトサラダ
 トンカツをのせませ
 カツカレー(麦ご飯) ご飯にかけませ

毎月19日は「食育の日」