

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【門司・小倉北・小倉南区】

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

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

6 あさり野菜のごま和え
牛乳
 1尾ずつ 焼きししゃも
 ご飯
 関東煮

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

8 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

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

12
振替休日

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

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

15 磯香和え
牛乳
 さばのみそ煮
 ご飯
 かきたま汁

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

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

21 ムース
牛乳
 にんじんシリシリ
 さけふりかけ
 親子うどん
 減量ご飯

22 カミカミ献立
牛乳
 タルタルソース
 コロコロチキン南蛮
 ご飯
 キャベツとだいこんのホットスープ

23
天皇誕生日

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

27 イタリアンドレッシングサラダ
牛乳
 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

28
牛乳
 豆乳いちご大福
 ご飯に盛り付けます
 二色ごはん(ソナ)
 大葉春菊のみそ汁

29 お楽しみ献立
牛乳
 ミニアマおういちごゼリー
 和風サイコロステーキ
 コッパン
 ソフトチーズ
 コンソメスープ

毎月19日は「食育の日」