

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

2月



《今月の地元食材》

- にんじん
- はくさい
- 白ねぎ
- 丹波黒大豆
- 丹波篠山産コシヒカリ（農都のめぐみ米）
- だいこん
- 小松菜
- 青ねぎ
- 霧芋（山の芋）
- 玄米
- キャベツ
- みずな
- コベクロ納豆

1 小パン・牛乳
スパゲティナポリタン
フィレオチキン
パインサラダ



2 大豆ごはん・牛乳
イワシのかば焼き
小松菜とキャベツのごま和え
かきたま汁



5 ごはん・牛乳
きんぴらごぼう
コベクロ納豆のかき揚げ
黒豆みそのみそ汁



6 玄米入りごはん・牛乳
とうふチゲ
しゅうまい
ほうれん草のナムル



7 梅ごはん・牛乳
くじら肉のオーロラ煮
水菜の煮びたし
ゆばのすまし汁



8 小揚げパン・牛乳
八宝菜
ビーフンサラダ
ぼんかん



9 ごはん・牛乳
キャベツ入り平つくね
ポテトサラダ
わかめのみそ汁



12
振替休日

13 ごはん・牛乳
カレーうどん
スルメのかき揚げ
キャベツとたくあんのごま和え



14 十穀米ごはん・牛乳
マスの塩焼き
小松菜ともやしのおひたし
霧芋の雲海汁・豆乳プリン



15 パン・牛乳
ポークビーンズ
たまごチーズサラダ
ネーブル



16 ごはん・牛乳
白菜の煮物
ワカサギのから揚げ
切り干し大根のはりはり漬け



19 ごはん・牛乳
サバのゆずおろしだれ
ダイコンのサラダ
ウサギダイコンのだんご汁



20 そぼろどんぶり・牛乳
(ごはん)
(とりそぼろ・いりたまご)
呉汁・いちご



21 ごはん・牛乳
いも煮
焼きシシャモ
油揚げとキャベツの酢の物



22 パン・牛乳
スウェーデン風ミートボール
ピッティパンナ
マカロニスープ・はっさく



23
天皇誕生日



26 ごはん・牛乳
みそカツ
茎わかめの酢の物
えのきのすまし汁



27 ごはん・牛乳
サワラの塩焼き
うの花の炒り煮
大根のみそ汁



28 ごはん・牛乳
炒り豆腐
手作りひじきふりかけ
ごぼうの甘酢和え



29 ココアパン・牛乳
クリームシチュー
チキンウイナー
ドレッシングサラダ

