



	2月17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月24日(金)
こんだて	ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー	ごはん 牛乳 きりたんぼじる こえびのてんぷら(こめこ) たくあんのごまあえ	アップルパン 牛乳 ポトフ もやしのサラダ	ごはん 牛乳 さわにわん さばのにつけ なっとう	ごはん 牛乳 はっぼうさい けいにくのからあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だしじる <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷら(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> フロccoli <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ワインぶどうみりょう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> こぼろ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="radio"/> なっとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら

	2月27日(月)	2月28日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> だいこんとぎゅうにくのもの	パン 牛乳 コンソメスープ チリコンカン かたぬきチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> どうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> かたぬきチーズ

2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	614kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	27.6%
カルシウム	300mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 215μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.51mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	5.0g
マグネシウム	79mg
亜鉛	2.8mg

**献立紹介** 作ってみませんか?

**2月16日(木)**

切り干し大根のサラダ

材料 5人分 分量(g)

切り干し大根…25	いりごま(白)…10
にんじん…25	しょうゆ(淡)…15
きゅうり…100	米酢…10
塩…1	砂糖…7.5
ポークハム…50	ごま油…5

**【作り方】**

- ①切り干し大根は洗ってもどし、2cmくらいに切る。
- ②にんじんはせん切りにする。
- ③きゅうりは輪切りにし、塩もみする。
- ④ポークハムは、短冊切りにする。
- ⑤切り干し大根、にんじんは、ゆでて冷ます。
- ⑥④でドレッシングを作り、切り干し大根、にんじん、きゅうり、ポークハムを和える。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…おつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)