

| | 2月1日(火) | 2月2日(水) | 2月3日(木) | 2月4日(金) | 2月7日(月) |
|-----------|---|---|--|--|---|
| こんだて | ぶどうパン 牛乳 もやしのスープ れんこんのトマトに とうにゅうプリンタルト | おやこどんぶり 牛乳 あますあえ | -せつぷんこんだて- ごはん 牛乳 さわにわん いわしのたつたあげ せつぷんまめ | こんさいカレー(こめこ) 牛乳 ひじきのいためサラダ | ごはん 牛乳 じゃぶ だいずとハムのかきあげ(こめこ) |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> みずな <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> オリーブオイル <input checked="" type="checkbox"/> トマト <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とうにゅうプリンタルト | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> じょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> いわつねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら |
| こんだて | なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ | ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに しろなとたくあんをあえもの | ごはん 牛乳 ごもくそば けいにくのわふうからあげ のりのつくだに | ごはん 牛乳 いしかりじる かんぴょうのいために みかん | パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> スライスチーズ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> しろな <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しなちく <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> いちみつとうがらし <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> のりのつくだに | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しるみそ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> バター <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> かんぴょう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> みかん | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> コーンペースト <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ね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)

| | 2月16日(水) | 2月17日(木) | 2月18日(金) | 2月21日(月) | 2月22日(火) |
|-----------|--|--|--|---|---|
| こんだて | ごはん 牛乳 こうやのごしきに ぶたにくのみそいため | パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック | -しょくいくのひ- もちむぎごはん 牛乳 ゆずかじる ちくぜんに なっとう | ごはん 牛乳 やさいのうまに わかさぎのからあげ | さげごはん 牛乳 みそにこみうどん わふうサラダ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ししいけ <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ | <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリー <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごめき) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> はんぺん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> みすな <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> しろみそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> なっとう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> わかさぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> さげ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう |

| | 2月24日(木) | 2月25日(金) | 2月28日(月) |
|-----------|--|---|--|
| こんだて | パン 牛乳 フェジョアード ごぼうのソテー りんご | ごはん 牛乳 わかめスープ すぶた | ごはん 牛乳 かきたまじる スタミナやきにく |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろいんげん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインがうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> りんご | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん | |

| 2月平均 栄養量 (小学校4年生) | |
|-------------------------|------------|
| エネルギー | 619kcal |
| たんぱく質 | 22.5g |
| 脂質 | 27.8% |
| カルシウム | 324mg |
| 鉄 | 2.1mg |
| ビタミン | A 244μgRAE |
| | B1 0.38mg |
| | B2 0.52mg |
| 食塩相当量 | 2.3g |
| 食物繊維 | 4.9g |
| マグネシウム | 82mg |
| 亜鉛 | 3.0mg |

献立紹介 作ってみませんか?

-2月1日(火)-

れんこんのトマト煮

| 材料 5人分 分量(g) | |
|--------------|-------|
| れんこん | 150 |
| ベーコン | 50 |
| たまねぎ | 100 |
| さやいんげん | 25 |
| おろしにんにく | 0.5 |
| オリーブ油 | 5 |
| ダイストマト | 100 |
| チキンスープ | 50 |
| 砂糖 | 5 |
| 塩 | 1 |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ(淡) | 2.5 |
| 水 | 25~50 |

【作り方】

- ①れんこんはいちょう切り、さやいんげんは1cmくらいに切り、ゆでる。たまねぎは薄切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、おろしにんにく、ベーコン、たまねぎ、れんこんを炒める。
- ③水、チキンスープ、ダイストマト、砂糖を入れて煮る。
- ④れんこんがやわらかくなったら、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、さやいんげんを入れて仕上げます。

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