

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
こんだて	おやこどんぶり 牛乳 だいごんのあますサラダ	パン 牛乳 とうにゅうスープ ウイナーのケチャップいため みかん	せつぶんこんだて ごはん 牛乳 きりたんぼじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	なめし 牛乳 ちゅうかさぼ(こめこめん) だいすとハムのかきあげ	リッチパン 牛乳 フェジョアーダ ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 ちゅうかさぼ マーボーはるさめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 △だいごん △きゅうり △しお △にんじん ○まろのあぶらづけ(こめゆ) こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="radio"/> とうにゅう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら チキンスープ しお こしょう <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> ポークウイナー △たまねぎ △にんじん △ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお △みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="radio"/> いわし △しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> だいす <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいごんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかさぼ(こめこ) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> いか <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお こしょう チキンスープ <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> パター <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 ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう ワインうちやみりょう しお こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう 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 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="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく トウバンジャン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にはら <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん
こんだて	2月9日(木)	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ みかん	ごはん 牛乳 カムジャタン ごまザンギ	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりほしだいごんのサラダ	パン 牛乳 ぶたにくとだいごんのスープ ポテのチーズソテー ガトーショコラ	ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく せいしゆ <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"/> たけのこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチジャン しお <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゆ しお <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="triangle-up"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすらたまご オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう せいしゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> きりほしだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="radio"/> チーズ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> ガトーショコラ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <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"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にほし(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん せいしゆ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん こめず	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ ポークスープ ナンプラー うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ ちゅうのうソース

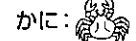
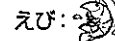
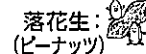
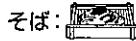
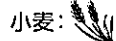
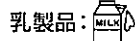
○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

	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	<p>ーしょくいくのひー</p> <p>ごはん 牛乳 のっぺいじる ひねどりのゆずソテー あじつけのり(しお)</p>	<p>ごはん 牛乳 やさいのうまに おこのみかきあげ(こめこ)</p>	<p>パン 牛乳 まめのクリームスープ こまつなサラダ メープルジャム</p>	<p>ごはん 牛乳 かきたまじる もずくどん りんご</p>	<p>ごはん 牛乳 もやしのスープ すぶた</p>																																														
こんだてざりょう	<p>□ ごはん</p> <p>○ 牛乳</p> <p>○ とうふ □ さといも △ こんにゃく しお △ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) こんぶ(だし) でんぶん</p> <p>□ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダあぶら しお こしょう こめず さとう うすくちしょうゆ ゆずかじゅう</p> <p>○ あじつけのり(しお)</p>	<p>□ ごはん</p> <p>○ 牛乳</p> <p>○ ぎゅうにく ○ がんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ さやいんげん △ たけのこ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう</p> <p>○ えび(からつき) ○ ちくわ △ キャベツ △ にんじん ○ あおさこ ○ こなかつお ちゅうのうソース しお □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら</p>	<p>□ パン</p> <p>○ 牛乳</p> <p>□ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム ○ ベーコン △ パセリ △ サラダあぶら ○ ぎゅうにく ○ しろはなまめペースト ○ しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ コーンスターチ</p> <p>△ こまつな △ キャベツ ○ まぐるのあぶらづけ(こめゆ) △ とうもろこし ○ ひじき □ サラダドレッシング こめず しお からしこ</p> <p>□ メープルジャム</p>	<p>□ ごはん</p> <p>○ 牛乳</p> <p>○ とうふ △ にんじん △ はねぎ ○ わかめ ○ たまご うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けすりぶし(だし) でんぶん</p> <p>○ けいにく せいしゅ △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん ○ かまぼこ ○ もずく △ はねぎ △ しょうが □ こまあぶら うすくちしょうゆ みりん □ さとう チキンスープ □ でんぶん △ りんご</p>	<p>□ ごはん</p> <p>○ 牛乳</p> <p>○ ベーコン △ もやし △ みずな △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ</p> <p>○ ぶたにく △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ □ じゃがいも □ あぶら △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ たけのこ △ しいたけ □ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめず □ さとう チキンスープ □ でんぶん</p>																																														
こんだて	<p>2月27日(月)</p> <p>こんざいかレー(こめこむぎごはん) 牛乳 ハムサラダ</p>	<p>2月28日(火)</p> <p>アップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ コーンキャベツ</p>	<p>2月平均 栄養量 (小学校4年生)</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>625kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>21.5g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.0%</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>313mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.2mg</td></tr> <tr><td rowspan="3">ビタミン</td><td>A 215μgRAE</td></tr> <tr><td>B1 0.39mg</td></tr> <tr><td>B2 0.50mg</td></tr> <tr><td>C 21mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>5.4g</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>82mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>2.8mg</td></tr> </table>			エネルギー	625kcal	たんぱく質	21.5g	脂質	28.0%	カルシウム	313mg	鉄	2.2mg	ビタミン	A 215μgRAE	B1 0.39mg	B2 0.50mg	C 21mg	食塩相当量	2.3g	食物繊維	5.4g	マグネシウム	82mg	亜鉛	2.8mg	<p>献立紹介 作ってみませんか?</p> <p>2月21日(火)</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="1"> <tr><td>小松菜</td><td>75</td><td>マヨネーズ</td><td>35</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>100</td><td>米酢</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>オイルツナ</td><td>50</td><td>塩</td><td>1.0</td></tr> <tr><td>コーン(冷)</td><td>25</td><td>ねりからし</td><td>適量</td></tr> <tr><td>芽ひじき(乾)</td><td>5</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>【作り方】</p> <p>①小松菜は3~4cmの長さ に切り、キャベツは短冊切 りにし、それぞれゆでて冷 ましておく。芽ひじき(乾) は水で戻した後、ゆでて 冷ましておく。コーン(冷) もゆでて冷ましておく。</p> <p>②オイルツナは油をきって、 ほぐしておく。</p> <p>③材料と調味料Aを和えて 仕上げる。</p> <p>給食では 卵の入っていないマヨネーズ (サラダドレッシング)を 使用しています。</p> 			小松菜	75	マヨネーズ	35	キャベツ	100	米酢	2.5	オイルツナ	50	塩	1.0	コーン(冷)	25	ねりからし	適量	芽ひじき(乾)	5		
エネルギー	625kcal																																																		
たんぱく質	21.5g																																																		
脂質	28.0%																																																		
カルシウム	313mg																																																		
鉄	2.2mg																																																		
ビタミン	A 215μgRAE																																																		
	B1 0.39mg																																																		
	B2 0.50mg																																																		
C 21mg																																																			
食塩相当量	2.3g																																																		
食物繊維	5.4g																																																		
マグネシウム	82mg																																																		
亜鉛	2.8mg																																																		
小松菜	75	マヨネーズ	35																																																
キャベツ	100	米酢	2.5																																																
オイルツナ	50	塩	1.0																																																
コーン(冷)	25	ねりからし	適量																																																
芽ひじき(乾)	5																																																		
こんだてざりょう	<p>□ ごはん</p> <p>○ おしむぎ ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ だいこん △ れんこん △ セロリー △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーご ガラムマサラ パブリカ こいくちしょうゆ みりん □ じょうしんこ しお こしょう</p> <p>○ 牛乳</p> <p>○ ポークハム △ キャベツ △ にんじん △ りんごす さとう □ サラダあぶら しお こしょう</p>	<p>□ パン</p> <p>△ ドライアップル</p> <p>○ 牛乳</p> <p>□ スパゲティ ○ ぎゅうにく △ たまねぎ △ にんじん △ しめじ △ パセリ □ サラダあぶら トマトケチャップ ちゅうのうソース しお こしょう</p> <p>△ キャベツ △ とうもろこし ○ ベーコン チキンスープ しお こしょう</p>																																																	

○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



(ピーナッツ)