

	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	
こんだて	ごはん 牛乳 だいごんのみそしる とりにくのバーベキューソース チャプチェ	一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 けんちんうどん いわしのにつけ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 キムチスープ みそかつ チンゲンサイときのこのソテー	くらざとうパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン ポイルサラダ (かんきつドレッシング)	ごはん 牛乳 すきやきふうじ さけのハーブやき コーンキャベツ	ぶたピロごはん 「ごはん」 ぶたピロごはんのく 牛乳 ビーフンスープ コロコロサラダ ぼんかん	
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ △ あぶらあげ △ にんにく △ だいごん △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ ○ にぼし(だし) ○ とりにく △ せいしゅ △ しお △ ごしょう △ たまねぎ △ にんにく △ しょうが △ りんごピューレ △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ こいくちしょうゆ △ みりん △ さとう △ レモンかじゅう ○ きゅうにく △ しょうが △ にんにく △ サラダあぶら △ はるさめ △ にんにく △ にら △ たけのこ △ しいたけ △ ごま △ ごまあぶら △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ さとう △ しお △ ごしょう	□ ごはん ○ 牛乳 □ うどん ○ とりにく ○ あぶらあげ △ だいごん △ さといも △ ごぼう △ にんじん △ こんにやく △ しいたけ △ ねぶかねぎ □ サラダあぶら △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ しお △ けずりぶし(だし) ○ いわししょうがに ○ いりだいず □ さとう △ しょうが ○ とりにく △ せいしゅ △ しお △ ごしょう △ たまねぎ △ にんにく △ サラダあぶら △ はるさめ △ にんにく △ にら △ たけのこ △ しいたけ △ ごま △ ごまあぶら △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ さとう △ しお △ ごしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ ねぶかねぎ △ ごまあぶら △ はくさいキムチ ○ とうふ △ たまねぎ △ にんじん △ にら △ えのきたけ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ しお △ ごしょう ○ チキンカツ □ あぶら ○ みそ ○ トマトケチャップ △ さとう △ せいしゅ △ ごま △ チンゲンサイ ○ やきぶた △ しめじ △ エリンギ △ ちゅうかスープのもと △ しお △ ごしょう □ ごまあぶら	□ パン □ くらざとう ○ 牛乳 ○ コーンペースト △ どうもろこし △ とりにく △ たまねぎ △ じゃがいも △ にんじん △ パセリ △ バター △ 牛乳 ○ こむぎこ △ チキンスープ △ コンソメ △ しお △ ごしょう ○ だいず ○ ぶたにく △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ サラダあぶら △ トマト △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ しお △ ごしょう □ チリパウダー △ でんぶん △ キャベツ △ どうもろこし △ もやし △ しお △ かんきつドレッシング	□ ごはん ○ 牛乳 ○ きゅうにく □ サラダあぶら ○ やきどうぶ △ こんにやく △ はくさい △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ さとう △ こいくちしょうゆ △ みりん ○ さけ △ にんにく △ しお △ ごしょう △ クッキングスパイス △ パセリ △ パプリカ △ ワインぶどうみりょう △ オリーブオイル △ キャベツ △ どうもろこし ○ チキンナム △ チキンスープ △ しお △ ごしょう	□ ごはん ○ ぶたにく △ せいしゅ △ サラダあぶら ○ やきぶた △ ビーフン △ あつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ しお △ ごしょう ○ 牛乳 ○ やきぶた △ ビーフン △ あつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ しお △ ごしょう △ ぼんかん	
こんだて	ごはん 牛乳 トマじゃが やきしやも きりほしだいごんのいためナムル	ごはん 牛乳 かすじる とりにくのスタミナやき にんじんシリシリ	ぶゆやさいのカレーライス 「ごはん」 ぶゆやさいのカレー 牛乳 たこナゲット フルーツカクテル	ごはん 牛乳 ひめじおでん けいちゃんやき てづくりぶりかけ(ひきちりめん)	ピピンバ 「ごはん」 ピピンバのく 牛乳 ちくわかぶらたまごスープ くきわかめのすのもの	一しょいくのひー たまごみごはん 牛乳 ばちじる とりもつに なののはなのからしあえ	
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ トマト △ チキンスープ □ サラダあぶら △ しお □ さとう △ うすくちしょうゆ △ せいしゅ □ パプリカペースト ○ ごもちしやも ○ ペーコン △ きりほしだいごん △ にんじん △ にら △ ねぶかねぎ □ さとう △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ みりん □ ごまあぶら □ ごま	□ ごはん ○ 牛乳 ○ さけ ○ とうふ ○ あぶらあげ △ こんにやく △ だいごん △ ごぼう △ にんじん △ はねぎ △ さげかす ○ みそ △ うすくちしょうゆ △ みりん △ けずりぶし(だし) ○ とりにく △ たまねぎ △ にんにく △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ さとう △ みりん △ せいしゅ △ ごしょう △ いちみとうがらし △ ごま △ にんじん △ もやし ○ まくろのあぶらづけ △ うすくちしょうゆ △ みりん △ ごしょう □ サラダあぶら	□ ごはん □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ れんこん △ だいごん △ セロリー △ しょうが △ にんにく △ グリンピース □ カレールウ △ トマトピューレ △ トマトケチャップ △ とんかつソース △ ウスターソース △ カレーこ △ チキンスープ △ しお △ ごしょう □ サラダあぶら ○ 牛乳 ○ たこいりナゲット △ みかんシロップづけ △ パインシロップづけ △ おうとうシロップづけ □ カクテルゼリー	□ ごはん ○ 牛乳 △ だいごん △ こんにやく △ にんじん △ ちくわ □ じゃがいも ○ あつあげ □ もやし △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ しょうが △ けずりぶし(だし) ○ とりにく △ せいしゅ △ キャベツ △ たまねぎ △ にんじん △ にんにく △ しょうが △ みそ ○ さとう △ みりん △ こいくちしょうゆ △ トウモロコシ △ サラダあぶら △ でんぶん ○ ちりめんじゃこ ○ ひじき □ ごま ○ かつおぶし △ さとう △ こいくちしょうゆ △ みりん	□ ごはん ○ ぶたにく △ にんにく △ コチジャン □ サラダあぶら △ せいしゅ △ ぜんまい △ こいくちしょうゆ □ さとう □ もやし △ ほうれんそう △ にんじん □ ごまあぶら ○ 牛乳 ○ やきぶた △ とうふ △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ △ しょうが ○ たまご △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ しお △ ごしょう □ ごまあぶら □ でんぶん ○ くきわかめ ○ せんざりかまぼこ △ だいごん △ しお △ にんじん △ こめず △ さとう △ うすくちしょうゆ △ ごま	□ ごはん △ ごちかめしものもと ○ 牛乳 □ そうめんばち △ たまねぎ ○ あぶらあげ △ にんじん △ はねぎ △ しいたけ △ うすくちしょうゆ △ こんぶ(だし) △ けずりぶし(だし) ○ とりにく □ でんぶん ○ レバー □ あぶら □ さとう △ こいくちしょうゆ △ せいしゅ △ なばな △ キャベツ △ にんじん △ しお △ うすくちしょうゆ △ こめず □ さとう □ ごまあぶら △ からしこ	

○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

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:
(ピーナッツ)

えび:

かに:

	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)
こんだて	パン 牛乳 コンノメスープ ハンバーグのソースやき ペンネとキャベツのバジルソテー	ごはん 牛乳 さつまじる さばのありまやき じゃがいものマスタードあえ あじつけのり	ごはん 牛乳 カレーうどん じゃことだいずのかきあげ ブロッコリーのごまあえ	おやこどん 「ごはん」 「おやこどんの☆」 牛乳 かぼちゃコロッケ りっちゃんのサラダ	パン 牛乳 ミネストローネ とりにくのスパイスやき れんこんサラダ	ごはん 牛乳 とんじる さわらのゆずかおりやき ひじきのいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> チキンフランク <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> エリンギ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリー <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> コンノメ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とりとんバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input checked="" type="checkbox"/> ペンネ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さんしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> つばマスタード <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> オリブオイル <input type="checkbox"/> あじつけのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> カレールウ <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="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さぼろ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> くきわかめ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> しおこんぶ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトピューレ <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="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> クッキングスパイス <input type="checkbox"/> ワインぶらうちょうみりょう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら

2月29日(木)		2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
こんだて	ごはん 牛乳 はっほうさい シューマイ もやしのごますりため	エネルギー	632kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> せんざりかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	たんぱく質	26.3g
		脂質	27.7%
		カルシウム	329mg
		鉄	2.3mg
		ビタミン	A 328μgRAE
			B1 0.40mg
			B2 0.54mg
			C 25mg
		食塩相当量	2.5g
		食物繊維	5.3g
		マグネシウム	87mg
		亜鉛	3.1mg

せつぶん 節分

だいま えいよう 大豆の栄養で おに そと ふく うち 「鬼は外!福は内!」

2月3日の「節分」は、冬から春への季節の変わり目の行事です。豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して入り口に立てるのは、病気や災難を追い払うという意味があります。

豆まきに使う大豆は、植物性のたんぱく質がたくさん含まれていて、「畑の肉」ともよばれます。豆腐やみそなどの材料となり、わたしたちの食生活には欠かせない食品です。

給食では2日(金)に手作り節分豆といわしの煮付けが登場します。

献立紹介 作ってみませんか?

-2月2日(金)-

節分豆

材料 5人分 分量(g)

炒り大豆	40
上白糖	25
しょうが	3
水	15

【作り方】

- しょうがはすりおろし、しぼっておく。
- なべに砂糖、水を入れ、弱火で静かに煮詰める。(混ぜない方がよい。砂糖液を水の中に数滴落とし、かすかに固まる程度まで煮詰める。)
- しょうが汁を加えて火を止め、炒り大豆を入れ、素早くかき混ぜる。(表面が白くなったら出来上がり。)



○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(たんずいしかぶつ・ししょう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)