

	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	ごはん 牛乳 いそかじる やさいのかきあげ そぼろ	いりこなめし 牛乳 コンソメスープ ウインナーのケチャップいため	-せつぷんこんだて- ごはん 牛乳 とうふじる いわしのかぼやきふう こまつなとたくあんのおえも せつぷんまめ	ごはん 牛乳 トック ちゅうかふうサラダ ぼんかん	ごはん 牛乳 はくさいのクリームに けいにくのレモンふうみ
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
ざいりょう	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> トック(もち)	<input type="checkbox"/> はくさい
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> ベーコン
	<input type="checkbox"/> あおさ	<input type="checkbox"/> かぶ	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> にんじん
	<input type="checkbox"/> こんぶ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> カリフラワー
	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> セロリー	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> こむぎこ
	<input type="checkbox"/> えのきたけ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> パター
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> いわし	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ワインふうちようみりよう
	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ポークスープ
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごしょう
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> ポークフランク	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> けいにく
	<input type="checkbox"/> えび	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> しお
<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> まつな	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> ごしょう	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうゆ	
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> せつぷんまめ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ		<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> からしこ	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ウスターソース		<input type="checkbox"/> ぼんかん		
<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> カレーこ				
<input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> しお				
<input type="checkbox"/> さとう					
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ					
こんだて	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 キムチスープ いためとピザ デザート	ごはん 牛乳 やさいのうまに りっちゃんのサラダ	ごはん 牛乳 はっぼうさい あげぎょうざ ぼんかん	ごはん 牛乳 けんちんじる さばのにつけ だいずのもの	ココアパン 牛乳 にくだんこのスープ れんこんとツナのサラダ
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ココア
ざいりょう	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> グラニューとう
	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> かんもどき	<input type="checkbox"/> えび	<input type="checkbox"/> こんやく	<input type="checkbox"/> だっしふんにゅう
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> あぶら
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> いら	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> つくね
	<input type="checkbox"/> えのきたけ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> にんじん
	<input type="checkbox"/> はくさいキムチ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> うすらたまご	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> ほうれんそう
	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> はるさめ
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> チキンスープ
	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<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"/> しょうが	<input type="checkbox"/> チキンハム	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> しお
	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さば	<input type="checkbox"/> ごしょう
	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> れんこん
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こめず
<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ	
<input type="checkbox"/> ほうれんそう	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> にんじん	
<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> しおこんぶ	<input type="checkbox"/> キョウザ	<input type="checkbox"/> だいず	<input type="checkbox"/> キャベツ	
<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ごま	
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> りんごす	<input type="checkbox"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ちくわ	<input type="checkbox"/> サラダレッシング	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> しお	
<input type="checkbox"/> デザート				<input type="checkbox"/> ごしょう	

○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:



(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	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 ぶたにくとだいこんのみそに ぼんかん	ごはん 牛乳 もやしのスープ わぶうハンバーグ ポイルキャベツ ヨーグルト	-しょくいくのひー とりごぼうごはん 牛乳 <b>あすか汁</b> すすきのあんかけ	ごはん 牛乳 ジャージャンめん やさしいため のりつくだに	ごはん 牛乳 にくじゃが <b>だいこんサラダ</b>
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> けいにく <input checked="" type="triangle"/> しいたけ <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> はねぎ <input checked="" 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 checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="triangle"/> だいこん <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="triangle"/> しょうが <input checked="" type="triangle"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん うすくちしょうゆ <input checked="" type="radio"/> みそ <input checked="" type="triangle"/> ぼんかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="triangle"/> もやし <input checked="" type="triangle"/> みすな <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ <input checked="" type="triangle"/> ハンバーグ <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> しめじ <input checked="" type="triangle"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input checked="" type="triangle"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="triangle"/> キャベツ <input checked="" type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> とりひきにく <input checked="" type="triangle"/> しょうが <input checked="" type="triangle"/> ごぼう <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> ベーコン <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="triangle"/> はくさい <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> えのきたけ <input checked="" type="triangle"/> ほうれんそう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="triangle"/> あかみそ <input checked="" type="triangle"/> しろみそ <input checked="" type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="triangle"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="radio"/> すずき <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> 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 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="triangle"/> にんにく <input checked="" type="triangle"/> あかみそ <input checked="" type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかめん <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> もやし <input checked="" type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ チキンスープ しお こしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> きくらげ <input checked="" type="triangle"/> いら <input checked="" type="triangle"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> のりつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> グリンピース <input checked="" type="triangle"/> こんにやく <input checked="" type="triangle"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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"/> せいしゆ <input checked="" type="triangle"/> だいこん <input checked="" type="triangle"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう

	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)
こんだて	わかめごはん 牛乳 みそしる たいのてんぷら そくせきづけ	カレーライス 牛乳 ハムサラダ ぶくしんづけ	ごはん 牛乳 すすきやきふうに ウインナーのいそべあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> わかめ <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input checked="" type="radio"/> とうふ <input checked="" type="radio"/> あぶらあげ <input checked="" type="radio"/> ちくわ <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> はねぎ <input checked="" type="triangle"/> しめじ <input checked="" type="radio"/> みそ にぼし(だし) <input type="radio"/> たい <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="triangle"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="triangle"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="triangle"/> ゆかり	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="triangle"/> たまねぎ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> セロリー <input checked="" type="triangle"/> しょうが <input checked="" type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごむぎこ <input type="checkbox"/> パター カレーこ ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ <input type="radio"/> だっしぶんにく <input type="radio"/> こなチーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="triangle"/> キャベツ <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> りんごす <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 checked="" type="triangle"/> ぶくしんづけ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input checked="" type="triangle"/> こんにやく <input checked="" type="triangle"/> はくさい <input checked="" type="triangle"/> にんじん <input checked="" type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ウインナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら

### 2月平均 栄養量 (小学校4年生)

エネルギー	628kcal
たんぱく質	24.8g
脂質	28.9%
カルシウム	318mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 239μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.52mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	3.9g
マグネシウム	83mg
亜鉛	3.2mg

## 献立紹介 作ってみませんか?

### -2月18日(金)-

# あすか汁

材料 5人分 分量(g)

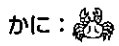
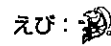
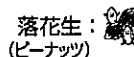
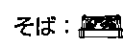
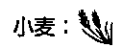
ベーコン	50	牛乳	25
豆腐	150	赤みそ	35
白菜	100	白みそ	10
にんじん	25	しょうゆ(淡)	2.5
えのきたけ	25	けずりかつお	15
ほうれん草	25	水	550

#### 【作り方】

- ほうれん草は、ゆでて冷まし、水気をしぼって2~3cmに切る。
- にんじんは千切り、白菜はザク切り、えのきたけは3~4cmに切る。ベーコンは短冊切り、豆腐はさいの目に切る。
- けずりかつおでだしをとり、にんじん・ベーコン・白菜・豆腐・えのきたけの順に入れる。
- 火が通ったら、みそ・牛乳で調味し、①のほうれん草を入れる。
- 味をみて、しょうゆを香りづけに入れて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・おぎしつ) □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)