

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和4年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

| | 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 | ごはん 牛乳 かんとくに わふうサラダ | いりこなめし 牛乳 カインザウ ジャーマンポテト デザート | 一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 きりたんぼじる いわしのかばやきふう せつぶんまめ | ごはん 牛乳 わかめスープ チャブチェ かんこくのり | ひじきごはん 牛乳 かすじる こえびのてんぷら ぼんかん | ごはん 牛乳 ポークビーンズ はくさいとじゃこのサラダ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" 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"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ナンプラー <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" 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"/> デザート | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> きりたんぼ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <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 type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せつぶんまめ | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かんこくのり | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ちくわ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> さといも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> さけかす <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> えび <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぼんかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" 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"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら |
| 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 すましじる さばのみそに ゆぼとやさいのにびたし | ごはん 牛乳 はつぼうさい あげはるまき | ごはん 牛乳 カレースープパスタ はつぼうのソテー ぼんかん | ココアパン 牛乳 もやしのスープ ごまドレッシングあえ チーズ | わかめごはん 牛乳 にくだんこのスープ マーボーどうぶ | あぶたまどんぶり 牛乳 やさしいため |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <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"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ゆぼ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> かつおぶし | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすらたまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> はるまき <input checked="" type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ライスパスタ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ぼんかん | <input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> ココア <input checked="" type="checkbox"/> グラニューとう <input checked="" type="checkbox"/> だしぶんじょう <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> みすな <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"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> チーズ | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> でんぶん | <input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> にはら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ |

○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: えび: かに:

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和4年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

| | 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 | -しょくいくのひ- ごはん 牛乳 のっぺいじる たいのレモンふうみ ヨーグルト | ごはん 牛乳 みそしる わふうハンバーグ くきわかめのつくだに | ごはん 牛乳 ちゅうかスープ いためピピンパ のりつくだに | ごはん 牛乳 いそかじる しずのてんぷら こまつなとたくあんのあえもの | カレーライス 牛乳 ほうれんそうとだいずのサラダ ふくしんづけ |
| 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 checked="" type="radio"/> 牛乳 | <input checked="" type="radio"/> 牛乳 | <input checked="" type="radio"/> 牛乳 | <input checked="" type="radio"/> 牛乳 | <input checked="" type="radio"/> 牛乳 |
| | <input checked="" type="radio"/> とうふ | <input type="checkbox"/> ちくわ | <input type="checkbox"/> ぶたにく | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> えび |
| | <input type="checkbox"/> さといも | <input type="checkbox"/> あぶらあげ | <input type="checkbox"/> とうふ | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> じゃがいも |
| | <input type="checkbox"/> こんにゃく | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> あおさ | <input type="checkbox"/> たまねぎ |
| | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> こんぶ | <input type="checkbox"/> にんじん |
| | <input type="checkbox"/> だいこん | <input type="checkbox"/> じゃがいも | <input type="checkbox"/> チンゲンサイ | <input type="checkbox"/> かまぼこ | <input type="checkbox"/> しょうが |
| | <input type="checkbox"/> ごぼう | <input type="checkbox"/> はねぎ | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> あぶらあげ | <input type="checkbox"/> にんにく |
| | <input type="checkbox"/> はねぎ | <input type="checkbox"/> わかめ | <input type="checkbox"/> チキンスープ | <input type="checkbox"/> えのきたけ | <input type="checkbox"/> サラダあぶら |
| | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> みそ | <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"/> こむぎこ |
| <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> にぼし(だし) | <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> えのきたけ | <input type="checkbox"/> バター | |
| <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) | | <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> カレーこ | |
| <input type="checkbox"/> でんぷん | <input type="checkbox"/> ハンバーグ | <input type="checkbox"/> ぎゅうにく | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> しょうが | |
| <input type="checkbox"/> たい | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> にんにく | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> しず | |
| <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> しめじ | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> しお | |
| <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> えのきたけ | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> しょうが | <input type="checkbox"/> こしょう | |
| <input type="checkbox"/> でんぷん | <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> てんぷらこ | |
| <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> もやし | <input type="checkbox"/> ほうれんそう | <input type="checkbox"/> あぶら | |
| <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> さんおんと | <input type="checkbox"/> ほうれんそう | <input type="checkbox"/> はねぎ | <input type="checkbox"/> こまつな | |
| <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> はねぎ | <input type="checkbox"/> ごま | <input type="checkbox"/> たくあん | |
| <input type="checkbox"/> レモンかじゅう | <input type="checkbox"/> でんぷん | <input type="checkbox"/> ごま | <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | |
| <input type="checkbox"/> パセリ | <input type="checkbox"/> くきわかめ | <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> あぶら | |
| <input type="checkbox"/> ヨーグルト | <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> こめず | <input type="checkbox"/> こしょう | |
| | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> のりつくだに | <input type="checkbox"/> 牛乳 | |
| | <input type="checkbox"/> さとう | <input type="checkbox"/> さとう | | <input type="checkbox"/> ほうれんそう | |
| | <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | | <input type="checkbox"/> キャベツ | |
| | | <input type="checkbox"/> ウィナー | | <input type="checkbox"/> ポークハム | |
| | | <input type="checkbox"/> てんぷらこ | | <input type="checkbox"/> だいず | |
| | | <input type="checkbox"/> あおさこ | | <input type="checkbox"/> ごま | |
| | | <input type="checkbox"/> ごま | | <input type="checkbox"/> サラダドレッシング | |
| | | <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"/> こしょう | |
| | | | | <input type="checkbox"/> ふくしんづけ | |

| | 2月27日(月) | 2月28日(火) |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| こんだて | ごはん 牛乳 みそワタンスープ キムチいため そぼろ ぼんかん | ごはん 牛乳 すきやきふうに ウィ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 type="checkbox"/> ごはん |
| | <input checked="" type="radio"/> 牛乳 | <input checked="" type="radio"/> 牛乳 |
| | <input checked="" type="radio"/> ベーコン | <input type="checkbox"/> ぎゅうにく |
| | <input type="checkbox"/> にんじん | <input type="checkbox"/> せいしゅ |
| | <input type="checkbox"/> たまねぎ | <input type="checkbox"/> サラダあぶら |
| | <input type="checkbox"/> えのきたけ | <input type="checkbox"/> やきとうふ |
| | <input type="checkbox"/> じゃがいも | <input type="checkbox"/> こんにゃく |
| | <input type="checkbox"/> はねぎ | <input type="checkbox"/> はくさい |
| | <input type="checkbox"/> ワタンのかわ | <input type="checkbox"/> にんじん |
| | <input type="checkbox"/> チキンスープ | <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ |
| <input type="checkbox"/> あかみそ | <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"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | |
| <input type="checkbox"/> ぶたにく | <input type="checkbox"/> ウィナー | |
| <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> てんぷらこ | |
| <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> あおさこ | |
| <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごま | |
| <input type="checkbox"/> せいしゅ | <input type="checkbox"/> あぶら | |
| <input type="checkbox"/> もやし | | |
| <input type="checkbox"/> はくさいキムチ | | |
| <input type="checkbox"/> にんじん | | |
| <input type="checkbox"/> にら | | |
| <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | | |
| <input type="checkbox"/> オイスターソース | | |
| <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ | | |
| <input type="checkbox"/> しょうが | | |
| <input type="checkbox"/> グリンピース | | |
| <input type="checkbox"/> せいしゅ | | |
| <input type="checkbox"/> さとう | | |
| <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | | |
| <input type="checkbox"/> ぼんかん | | |

2月平均
栄養量
(小学校4年生)

| | |
|--------|------------|
| エネルギー | 626kcal |
| たんぱく質 | 25.0g |
| 脂質 | 29.5% |
| カルシウム | 333mg |
| 鉄 | 2.3mg |
| ビタミン | A 239μgRAE |
| | B1 0.37mg |
| | B2 0.53mg |
| 食塩相当量 | 2.4g |
| 食物繊維 | 4.0g |
| マグネシウム | 88mg |
| 亜鉛 | 3.2mg |

献立紹介 作ってみませんか?

2月3日(金)

きりたんぼ汁

材料 5人分 分量(g)

| | | | |
|---------|-----|---------|-----|
| きりたんぼ | 100 | ねぎ | 25 |
| 鶏肉 | 75 | けずりぶし | 15 |
| しめじ | 25 | しょうゆ(淡) | 30 |
| 白菜 | 125 | しょうゆ(濃) | 5 |
| にんじん | 25 | みりん | 2.5 |
| ささがきごぼう | 50 | 水 | 550 |

【作り方】

- ①けずりぶしでだしをとる。
- ②しめじは小房にわけ、白菜は2~3センチのざく切りにする。にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ③鶏肉・ささがきごぼう・にんじん・しめじ・白菜を入れ、しょうゆとみりんで調味し、きりたんぼとねぎを加えて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…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: