

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	パン 牛乳 ポトフ ハンバーグのれんこんソース	ごはん 牛乳 ほうれんそうのスープ マーボーだいこん	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが ひじきととうもろこしのいために	なめし 牛乳 きつねうどん じゃこのげんきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) どんぶん <input type="radio"/> いわし <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> しょうが	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ポークフランク <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> プロックリー ポークスープ ワインぶらうちょうみりょう しお こしょう <input type="radio"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <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"/> どんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にんにく トウバンジャン ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ せいしゅ <input type="checkbox"/> どんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく カレーこ <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんぼ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう 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"/> かえりちりめん <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うのはな しお <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら
	2月10日(月)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)
こんだて	ケチャップライス 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ チキンのいためサラダ	おやこどんぶり 牛乳 きゅうりのすのもの	パン 牛乳 クリームスープパスタ(こめこめん) かぼちゃコロッケ みかん	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ すぶた	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 ごぼうのソテー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> とうもろこし トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう チキンスープ <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"/> だいこん <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="triangle-up"/> キャベツ <input type="radio"/> けいにくのあぶらづけ <input type="triangle-up"/> にんじん <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 <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<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="triangle-up"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう 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) どんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> わかめ <input type="checkbox"/> ごま こめす さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こめこめん <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input type="radio"/> とうこゆう <input type="radio"/> みそ しお こしょう <input type="checkbox"/> どんぶん <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みかん	<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"/> こまつな <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="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <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="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめす <input type="checkbox"/> さとう チキンスープ <input type="checkbox"/> どんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> おしむぎ <input type="radio"/> ぶたにく <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"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> 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 カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> こめこ しお こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめす <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

○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: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナツ) くるみ:

	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月25日(火)	2月26日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 あすかじる いかのてんぷら(こめこ)	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ばちじる だいたすのいそに しろなとたくあんをあえもの	パン 牛乳 フェジョアード ハムサラダ	ごはん 牛乳 カムジャタン もやしのごますいため	アップルパン 牛乳 コーンスープ だいいこんのへんしんサラダ	ごはん 牛乳 みそじる かんぴょうのたまごとし
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ とうふ △ はくさい △ にんじん △ えのきたけ △ ほうれんそう ○ ぎゅうにゅう ○ あかみそ ○ しろみそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ いか しお こしょう □ てんぷらこ(こめこ) □ あぶら	□ ごはん ○ 牛乳 □ ばち ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ しいたけ △ はねぎ △ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ だいたす ○ ひじき ○ けいにく △ ごぼう △ たけのこ △ にんじん △ さやいんげん ○ ちくわ △ こんにゃく しお うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう □ しろな △ たくあん □ ごま うすくちしょうゆ	□ パン ○ 牛乳 ○ しろいんげん △ たまねぎ △ にんじん ○ ベーコン □ じゃがいも △ パセリ □ 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 さとう □ ワインふうちょうみりょう しお こしょう ○ 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	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく せいしゆ □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ たけのこ △ いら △ サラダあぶら ポークスープ にんにく しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ コチュジャン しお △ もやし △ いら △ にんじん ○ かまぼこ □ さとう うすくちしょうゆ こめす □ ごま □ サラダあぶら	□ パン △ ドライアップル ○ 牛乳 ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ とうもろこし △ コーンペースト △ パセリ □ サラダあぶら しお こしょう ポークスープ □ コーンスターチ △ きりぼしだいいこん △ だいいこん △ みすな ○ まくろのあぶらづけ(こめゆ) □ ごま □ サラダドレッシング こいくちしょうゆ しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ だいいこん △ しめじ △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし(だし) ○ ぎゅうにく △ ねぶかねぎ △ しょうが □ サラダあぶら △ にんじん △ かんぴょう しお しいたけ △ いら ○ たまご □ さとう うすくちしょうゆ

2月27日(木) 2月28日(金)

こんだて	パン 牛乳 ABCスープ ドライカレー キャンディチーズ	ごはん 牛乳 はっぼうさい けいにくのからあげ
こんだてざいりょう	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも □ キャベツ □ アルファベットマカロニ △ さやいんげん △ セロリ △ しょうが ポークスープ しお こしょう ○ ぶたにく ○ とりレバー △ たまねぎ △ セロリ △ にんじん ○ だいたす ○ しょうが □ 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 ワインふうちょうみりょう △ にんにく しお こしょう ポークスープ ○ キャンディチーズ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ えび △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ うすらたまご △ たけのこ きくらげ △ しょうが □ サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう □ でんぷん しお こしょう こめす □ ごまあぶら ○ けいにく △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ □ でんぷん □ あぶら

2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	609kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	29.6%
カルシウム	315mg
鉄	2.0mg
ビタミン	A 245μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.48mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.2g
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27日(木)-

新献立 **ABCスープ**

材料 5人分 分量(g)

ベーコン	75	セロリ	5
にんじん	25	土しょうが	2.5
たまねぎ	75	ポークスープ	75
じゃがいも	100	塩	3.5
キャベツ	100	こしょう	少々
アルファベットマカロニ	20	水	500
さやいんげん	25		

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは色紙切り、セロリと土しょうがはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ② さやいんげんは2cm幅に切り、ゆでておく。
- ③ 鍋に水、にんじんを入れ、沸騰したらベーコンと土しょうがを入れる。
- ④ たまねぎ、セロリ、じゃがいもの順に入れ、火が通ったらポークスープ、キャベツ、アルファベットマカロニを加えて煮る。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、さやいんげんを加えて仕上げる。



給食アンサンブル 如月 かずさ 絵 / 五十嵐 大介 光村図書出版