

	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 みそしる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	パン 牛乳 こまったさんのシチュー  チリコンカン	ごはん 牛乳 あんかけうどん ひきなひり	わかめごはん 牛乳 あすかじる やさいかのかきあげ(こめこ) みかん	ハヤシライス(こめこ) 牛乳 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 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"/> だいこん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> いわし <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <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="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにゅう  <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> バター  <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> ぶたにく <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="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> うどん  <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> みすな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> ぎゅうにゅう  <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> しろみそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <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="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく  <input type="radio"/> あかワイン <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"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳  <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こめす <input type="checkbox"/> さんおんとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら
こんだて	ごはん 牛乳 トック ごぼうのいためもの	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに にんじんシリシリ	アップルパン 牛乳 ミネストローネ だいずとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 カムジャタン だいこんのあますサラダ	あぶたまどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ 
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="checkbox"/> トッ(もち) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> こんぶ(だし) <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン  <input type="triangle-up"/> ドライアップル  <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> こしょう <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳  <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> せいしゅ <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="triangle-up"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> コチュジャン <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まくろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="radio"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さんおんとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご  <input type="radio"/> あぶらあげ <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="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> みりん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳  <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 <input type="radio"/> しお <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □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:  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 にくだんこのスープ じゃがマーボー	ーしょくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 いそかじる ごもくにまめ	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ コーンキャベツ	カレーライス(こめごむぎごはん) 牛乳 もやしのサラダ	なかよしパン 牛乳 コーンスープ ハンバーグのれんこんソース	ごはん 牛乳 きりたんぼじる たらのてんぷら あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <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="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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 <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <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="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> おしむぎ <input type="radio"/> ぎゅうにく <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 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <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"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> コーンペースト <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="radio"/> ハンバーグ(ごむぎめき) <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 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 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 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 <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <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="radio"/> すけとうだら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> あじつけのり(しお)

	2月27日(木)	2月28日(金)
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ けいにくのインドネシアふうあげ いちごジャム	ごはん 牛乳 にくじゃが だいこんサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぶ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> ターメリック <input type="checkbox"/> コリアンダー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう

2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	613kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	29.5%
カルシウム	301mg
鉄	1.9mg
ビタミン	A 209μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.48mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.7g
マグネシウム	79mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介 **作ってみませんか?** -2月18日(火)-

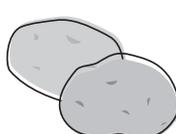
新献立 **じゃがマーボー**

材料 5人分 分量(g)

豚ひき肉	100	ポークスープ	25
じゃがいも	200	砂糖	7.5
たまねぎ	100	しょうゆ(濃)	10
にんじん	50	④ 赤みそ	10
しいたけ(干)	2.5	清酒	2.5
ピーマン	15	トウバンジャン	1
土しょうが	1.5	でんぷん	2.5
おろしにんにく	0.5	水	50~100
ごま油	5		

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大、たまねぎは1/4に割って5mm幅、にんじんはいちょう切り、土しょうがはみじん切りにする。ピーマンは1cm角の色紙切りにしてゆでておく。干しいたけはもととしてせん切りにする。
- ②ごま油を熱し、おろしにんにく、土しょうが、トウバンジャンを入れ、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③にんじん、たまねぎ、干しいたけの順に炒め、水、ポークスープ、砂糖を加える。
- ④じゃがいもを入れ、ひと煮立ちしたら、④の調味料を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ピーマンを加え、水溶きでんぷんでとろみをつけて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □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: