






































2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)			
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが あますあえ			ーせつぶんこんだてー ごはん 牛乳 とうふじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ			ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーだいこん			パン 牛乳 ドララのドラキュラスープ  フレンチドック			おやこどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー						
	<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="checkbox"/> ごはん						
こんだてざいりょう	<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						
	<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="radio"/> とうふ			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> ベーコン			<input type="radio"/> ぶたにく						
	<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="checkbox"/> ビーフン			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> しいたけ						
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> わかめ			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ						
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> えのきたけ			<input type="triangle"/> ほうれんそう			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん						
	<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> あかピーマン			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ						
	<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> セロリ			<input type="radio"/> たまご						
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="checkbox"/> さとう						
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> トマト			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ						
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="checkbox"/> こしょう			<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ						
<input type="checkbox"/> せいしゅ						<input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> オリーブオイル			<input type="checkbox"/> でんぶん							
<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> いわし			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> 牛乳							
<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="checkbox"/> しお			<input type="radio"/> ぶたにく							
<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> せいしゅ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> こまつな							
<input type="triangle"/> きゅうり			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="triangle"/> ピーツパウダー			<input type="triangle"/> れんこん							
<input type="triangle"/> かぶ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle"/> にら			<input type="radio"/> フランクフルト			<input type="triangle"/> しめじ							
<input type="triangle"/> しお			<input type="radio"/> だいず			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="checkbox"/> こむぎこ			<input type="checkbox"/> ごまあぶら							
<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> さとう			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごぬき)			<input type="checkbox"/> しお							
<input type="checkbox"/> ごま			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> トウバンジャン			<input type="checkbox"/> てんぷらこ			<input type="triangle"/> こしょう							
<input type="checkbox"/> こめず						<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle"/> オイスターソース							
<input type="checkbox"/> さとう						<input type="checkbox"/> ごまあぶら													
<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ						<input type="checkbox"/> さとう			<input type="radio"/> こいくちしょうゆ										
						<input type="radio"/> あかみそ													
						<input type="checkbox"/> せいしゅ													
						<input type="checkbox"/> でんぶん													
2月9日(月)				2月10日(火)				2月12日(木)				2月13日(金)				2月16日(月)			
こんだて	チキンカレー(こめこ・げんまい・いりごはん) 牛乳 まめまめサラダ			ごはん 牛乳 こんさいのごまじる ぶたにくのしょうがやき			パン 牛乳 はくさいスープ ごぼうのソテー チョコクリーム			ごはん 牛乳 ギョウザスープ こうやどうふのユーリンソースかけ			ごはん 牛乳 かんとくに ごぼうのかきあげ(こめこ) 						
	<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> パン			<input type="checkbox"/> ごはん			<input type="checkbox"/> ごはん						
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> げんまい			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳						
	<input type="radio"/> けいにく			<input type="triangle"/> だいこん			<input type="radio"/> ぶたにく			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> ぎゅうにく						
	<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="radio"/> あつあげ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="radio"/> さつまあげ						
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="checkbox"/> さといも			<input type="triangle"/> はくさい			<input type="radio"/> すいぎょうざ			<input type="radio"/> うずらたまご						
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> しお			<input type="triangle"/> こまつな			<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> こんにゃく						
	<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> ほうれんそう			<input type="triangle"/> しお						
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="radio"/> あぶらあげ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="checkbox"/> じゃがいも						
	<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> だいこん						
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> ごま			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> しょう			<input type="triangle"/> にんじん						
	<input type="checkbox"/> ポークスープ			<input type="radio"/> みそ			<input type="triangle"/> ごぼう			<input type="radio"/> こうやどうふ			<input type="checkbox"/> さとう						
<input type="checkbox"/> トマトケチャップ			<input type="radio"/> みりん			<input type="triangle"/> こめず			<input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ							
<input type="checkbox"/> ウスターソース			<input type="radio"/> にぼし(だし)			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="checkbox"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ							
<input type="checkbox"/> カレーこ			<input type="triangle"/> ぶたにく			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="checkbox"/> あぶら			<input type="triangle"/> しょうが							
<input type="triangle"/> ガラムマサラ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="radio"/> ポークハム			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> えだまめ							
<input type="triangle"/> パプリカ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> しお							
<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ピーマン			<input type="checkbox"/> サラダドレッシング			<input type="triangle"/> あかピーマン			<input type="triangle"/> えだまめ							
<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="checkbox"/> しお							
<input type="triangle"/> こめこ			<input type="checkbox"/> さとう						<input type="triangle"/> さとう			<input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ)							
<input type="triangle"/> しお			<input type="checkbox"/> サラダあぶら						<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> あぶら							
<input type="triangle"/> こしょう									<input type="checkbox"/> ごまあぶら										

	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月24日(火)	2月25日(水)	
こんだて	くろざとうパン 牛乳 イタリアンスパゲティ キャベツとツナのソテー	ごはん 牛乳 かきたまじる ひじきのあぶらいため	ーしょくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 やさいのみそしる ひねどりのいためもの	ごはん 牛乳 カムジャタン たらでのんぶら	パン 牛乳 ポトフ ドライカレー	ごはん 牛乳 さわにわん さばのかわりみそに きゅうりのしょうゆづけ	
こんだてざいりょう	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>パン</div><div><input type="checkbox"/>くろざとう</div></div><div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="checkbox"/>スパゲティ</div><div><input type="radio"/>ベーコン</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>しめじ</div><div><input type="triangle"/>パセリ</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div>トマトケチャップ</div><div>ちゅうのうソース</div><div>こしょう</div></div><div><div><input type="triangle"/>キャベツ</div><div><input type="radio"/>まぐろのあぶらづけ(こめゆ)</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="checkbox"/>さとう</div><div>こめず</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div></div></div></div>	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>ごはん</div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/>とうふ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>はねぎ</div><div><input type="radio"/>わかめ</div><div><input type="radio"/>たまご</div><div><input type="radio"/>うすくちしょうゆ</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div><div>けすりぶし(だし)</div><div><input type="checkbox"/>でんぷん</div></div><div><div><input type="radio"/>ひじき</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="radio"/>あぶらあげ</div><div><input type="radio"/>けいにく</div><div><input type="triangle"/>えだまめ</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div><input type="checkbox"/>さとう</div><div><input type="radio"/>うすくちしょうゆ</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div></div></div></div>	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>ごはん</div><div><input type="radio"/>ぶたにく</div><div><input type="triangle"/>れんこん</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>はねぎ</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="checkbox"/>こいくちしょうゆ</div><div><input type="checkbox"/>せいしゅ</div><div><input type="checkbox"/>ごまあぶら</div></div><div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="triangle"/>だいこん</div><div><input type="checkbox"/>さつまいも</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="triangle"/>はねぎ</div><div><input type="radio"/>みそ</div><div>にぼし(だし)</div></div><div><div><input type="radio"/>ひねどり</div><div><input type="radio"/>あぶらあげ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>キャベツ</div><div><input type="triangle"/>にら</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div><input type="checkbox"/>ごまあぶら</div></div></div></div>	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>ごはん</div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/>ぶたにく</div><div><input type="radio"/>せいしゅ</div><div><input type="checkbox"/>じゃがいも</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>たけのこ</div><div><input type="triangle"/>にら</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div>ポークスープ</div><div>にんにく</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="radio"/>うすくちしょうゆ</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div><div>コチュジャン</div><div>しお</div></div><div><div><input type="radio"/>すけとうだら</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div><input type="checkbox"/>てんぷらこ</div><div><input type="checkbox"/>あぶら</div></div></div></div>	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>パン</div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/>ポークフランク</div><div><input type="triangle"/>キャベツ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="checkbox"/>じゃがいも</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="triangle"/>ブロッコリー</div><div>ポークスープ</div><div>ワインぶうちょうみりょう</div><div>しお</div><div>こしょう</div></div><div><div><input type="radio"/>ぎゅうにく</div><div><input type="radio"/>とりレバー</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="triangle"/>セロリ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="radio"/>だいず</div><div><input type="radio"/>しょうが</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div>トマトケチャップ</div><div>ウスターソース</div><div>カレーこ</div><div>ワインぶうちょうみりょう</div><div><input type="triangle"/>にんにく</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div>ポークスープ</div></div></div></div>	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>ごはん</div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/>ぶたにく</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>だいこん</div><div><input type="triangle"/>しいたけ</div><div><input type="triangle"/>みつば</div><div><input type="triangle"/>ごぼう</div><div><input type="radio"/>うすくちしょうゆ</div><div>しお</div><div>みりん</div><div>けすりぶし(だし)</div></div><div><div><input type="radio"/>さば</div><div><input type="triangle"/>ねぶかねぎ</div><div>トウバンジャン</div><div><input type="triangle"/>にんにく</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="checkbox"/>ごまあぶら</div><div><input type="checkbox"/>さとう</div><div><input type="radio"/>あかみそ</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="triangle"/>きゅうり</div><div>しお</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div><div><input type="checkbox"/>さとう</div><div>みりん</div><div>こめず</div></div></div></div>	
	2月26日(木)	2月27日(金)	<div>2月平均 栄養量 (小学校4年生)</div> <div><div>エネルギー</div><div>612kcal</div></div> <div><div>たんぱく質</div><div>24.0g</div></div> <div><div>脂質</div><div>30.2%</div></div> <div><div>カルシウム</div><div>311mg</div></div> <div><div>鉄</div><div>2.2mg</div></div> <div><div data-kind="parent" data-rs="4">ビタミン</div><div>A</div><div>243μgRAE</div></div> <div><div data-kind="ghost"></div><div>B1</div><div>0.39mg</div></div> <div><div data-kind="ghost"></div><div>B2</div><div>0.49mg</div></div> <div><div data-kind="ghost"></div><div>C</div><div>21mg</div></div> <div><div>食塩相当量</div><div>2.2g</div></div> <div><div>食物繊維</div><div>4.6g</div></div> <div><div>マグネシウム</div><div>76mg</div></div> <div><div>亜鉛</div><div>3.0mg</div></div> <div><div>おぼけのアッチと ドラキュラスープ 作/角野 栄子・ポブラ社</div></div>				
こんだて	パン 牛乳 とうにゅうスープ にこみハンバーグ	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	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>パン</div><div><input type="triangle"/>かぼちゃ</div></div><div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="checkbox"/>おしむぎ</div><div><input type="radio"/>とうにゅう</div><div><input type="triangle"/>キャベツ</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="radio"/>ベーコン</div><div><input type="triangle"/>えだまめ</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div>チキンスープ</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div><input type="radio"/>みそ</div></div><div><div><input type="radio"/>ハンバーグ(こむぎぬき)</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div><input type="triangle"/>しめじ</div><div>トマトケチャップ</div><div>ウスターソース</div></div><div><div><input type="checkbox"/>さとう</div><div><input type="checkbox"/>でんぷん</div></div></div></div>	<div><div><div><div><input type="checkbox"/>ごはん</div><div><input type="radio"/>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/>ぶたにく</div><div><input type="radio"/>いか</div><div><input type="triangle"/>はくさい</div><div><input type="triangle"/>にんじん</div><div><input type="triangle"/>たまねぎ</div><div><input type="triangle"/>ねぶかねぎ</div><div><input type="radio"/>うすらたまご</div><div><input type="triangle"/>たけのこ</div><div><input type="triangle"/>きくらげ</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="checkbox"/>サラダあぶら</div><div>チキンスープ</div><div><input type="radio"/>うすくちしょうゆ</div><div><input type="radio"/>さとう</div><div><input type="checkbox"/>でんぷん</div><div>しお</div><div>こしょう</div><div>こめず</div><div><input type="checkbox"/>ごまあぶら</div></div><div><div><input type="radio"/>けいにく</div><div><input type="triangle"/>しょうが</div><div><input type="radio"/>こいくちしょうゆ</div><div><input type="checkbox"/>せいしゅ</div><div><input type="checkbox"/>でんぷん</div><div><input type="checkbox"/>あぶら</div></div></div></div>					
<div><div><div>献立紹介</div><div>作ってみませんか?</div><div>ー2月13日(金)ー</div><div>新献立 高野豆腐の油淋ソースかけ</div><div><div>材料 5人分 分量(g)</div><div><div><div>高野豆腐(角切り) --- 50</div><div>でんぷん ----- 50</div><div>じゃがいも ----- 150</div><div>揚げ油 ----- 適量</div></div><div><div>根深ねぎ ----- 15</div><div>土しょうが ----- 2.5</div><div>おろしにんにく ----- 0.5</div><div>砂糖 ----- 20</div><div>しょうゆ(濃) ----- 20</div><div>米酢 ----- 10</div><div>水 ----- 35</div><div>赤ピーマン ----- 20</div><div>ごま油 ----- 0.5</div></div></div></div></div><div><div>【作り方】</div><div><div>①高野豆腐はもどし、水気をきる。じゃがいもは角切り、根深ねぎはみじん切り、土しょうがはすりおろし、赤ピーマンはせん切りにする。</div><div>②高野豆腐にでんぷんをまぶして揚げる。じゃがいもは素揚げする。</div><div>③④を熱し、赤ピーマンとごま油を加える。</div><div>④②と③を混ぜ合わせて仕上げる。</div></div></div></div>							