

	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 やさいのうまに ごぼうサラダ			－せつぶんこんだて－ ごはん 牛乳 みそしる いわしのたつたあげ せつぶんまめ			ごはん 牛乳 にらたまスープ チャブチェ かんこくのり			ごはん 牛乳 けんちんじる にらじゃが			ごはん 牛乳 けいにくのシチュー グリーンサラダ キャンディチーズ		
	<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		
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"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう			<input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ にぼし(だし)			<input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle"/> にら <input type="radio"/> たまご チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="radio"/> けいにく <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)			<input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="radio"/> 牛乳 ポークスープ <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> コーンペースト しお こしょう		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> ごぼう <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> しろみそ <input type="checkbox"/> サラダレッシング こめず うすくちしょうゆ ごま			<input type="triangle"/> いわし しょうが こいくちしょうゆ せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら			<input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="triangle"/> たけのこ <input type="triangle"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう しお こしょう			<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん <input type="checkbox"/> でんぶん			<input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> サラダあぶら りんごす <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう		
	<input type="checkbox"/> ごま			<input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle"/> しょうが			<input type="checkbox"/> かんこくのり						<input type="radio"/> キャンディチーズ		
	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	ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかうふうサラダ			ごはん 牛乳 ミネストローネ だいずとハムのかきあげ そばろ			ごはん 牛乳 まめのクリームスープ ハンバーグのれんこんソース			ココアパン 牛乳 ABCスープ ジャーマンポテト			ごはん 牛乳 みそにこみうどん やさいのかきあげ		
	<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"/> ミルクココア <input type="checkbox"/> グラニューとう <input type="radio"/> だっしふんにゅう あぶら			<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="checkbox"/> 牛乳			<input type="radio"/> 牛乳		
	<input type="radio"/> ぶたにく せいしゆ とうふ <input type="radio"/> たまねぎ <input type="triangle"/> はくさいキムチ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> みそ みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ			<input type="radio"/> ペーコン マカロニ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> にんにく <input type="checkbox"/> バジルペースト ポークスープ トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう			<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> えだまめ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> ペーコン <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ コーンスターチ <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="triangle"/> れんこん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> 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"/> でんぶん			<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="radio"/> ペーコン <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> かぶ <input type="triangle"/> キャベツ <input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが ポークスープ しお こしょう			<input type="checkbox"/> うどん <input type="triangle"/> ぶたにく <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> こんにゃく <input type="triangle"/> ねぶかねぎ <input type="radio"/> みそ こいくちしょうゆ にぼし(だし)		
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> ポークハム <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> きゅうり しお <input type="triangle"/> にんじん こめず さとう うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら からしこ			<input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお あぶら			<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ しょうが グリーンピース せいしゆ さとう うすくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="radio"/> ペーコン <input type="triangle"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう			<input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> えび <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお 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)		
ごはん 牛乳 トック れんこんとツナのサラダ			ごはん 牛乳 ぶたじる ひじき豆腐 ヨーグルト			ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 ひめじおでん チキンのいためサラダ			ごはん 牛乳 ハッシュドポーク はくさいとじゃこのサラダ			かんこくまぜごはん 牛乳 ビーフンスープ キムチいため てまきのり			ごはん 牛乳 すぎやきぶうに きゅうりのすのもの		
<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> トッ(もち) <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ チキンスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう			<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input 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"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input checked="" type="checkbox"/> みそ にぼし(だし) <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input checked="" type="checkbox"/> うすたまご <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> がんもどき うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) みりん しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ささみのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> 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 checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく ワインぶうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ポークスープ こいくちしょうゆ こむぎこ <input type="checkbox"/> バター しお 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 しお <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ごまあぶら うすくちしょうゆ こめず さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら			<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たくあん <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう せいしゅ こいくちしょうゆ ごまあぶら こめず <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ごまあぶら <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう せいしゅ もやし <input checked="" type="checkbox"/> はくさいキムチ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> にら こいくちしょうゆ オイスターソース <input type="checkbox"/> てまきのり			<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やき豆腐 <input checked="" type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> ぶ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しゅんぎく <input checked="" type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり しお <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> わかめ こめず さとう うすくちしょうゆ		
2月26日(木)			2月27日(金)			2月平均 栄養量 (小学校4年生)						献立紹介 作ってみませんか? -2月13日(金)- 新献立 ABCスープ					
ごはん 牛乳 にくだんごのスープ こまつなとれんこんのソー ほうぜじゃこふりかけ			ごはん 牛乳 カムジャタン だいこんサラダ														
<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <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="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく せいしゅ <input 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"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが うすくちしょうゆ こチュジャン しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん まぐろのあぶらづけ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう			エネルギー 611kcal たんぱく質 23.6g 脂質 29.1% カルシウム 320mg 鉄 2.1mg ビタミン A 224μgRAE B1 0.36mg B2 0.50mg C 22mg 食塩相当量 2.2g 食物繊維 4.7g マグネシウム 84mg 亜鉛 3.2mg			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 かぶ ----- 100 塩 ----- 3.5 キャベツ ----- 100 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								
<input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> こまつな <input checked="" type="checkbox"/> れんこん <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう オイスターソース			<input type="checkbox"/> ぶたにく せいしゅ <input 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"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが うすくちしょうゆ こチュジャン しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん まぐろのあぶらづけ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう			【作り方】 ①にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、かぶはさいの目切り、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、かぶの順に入れ、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。											
<input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら			<input type="checkbox"/> ぶたにく せいしゅ <input 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"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが うすくちしょうゆ こチュジャン しお <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> にんじん まぐろのあぶらづけ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう			給食アンサンプル 作/如月 かずさ 絵/五十嵐 大介 光村図書出版											