

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	チキンカレー(こめこ) 牛乳 ハムサラダ ヨーグルト		ーせつぶんこんだてー なめし 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 ばちじる ひきないうり やさしいため		パン 牛乳 かぼちゃポタージュ フレンチドック りんごジャム		ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが きゅうりのすのもの れんこんのきんぴら					
	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>けいにく</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>じゃがいも</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>セロリ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんにく</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ポークスープ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>トマトケチャップ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ウスターソース</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>カレーこ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ガラムマサラ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>パプリカ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>みりん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こめこ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ポークハム</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>キャベツ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>りんごす</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ヨーグルト</div></div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>だいこんば</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>とうふ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>あぶらあげ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>わかめ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しいたけ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>はねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>けずりぶし(だし)</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>いわし</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>でんぶん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>あぶら</div></div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>だいず</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ばち</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>あぶらあげ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しいたけ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>はねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>けずりぶし(だし)</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ぶたにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>だいこん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>みずな</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>みりん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>ベーコン</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>きくらげ</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>にら</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>もやし</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>パン</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ベーコン</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>じゃがいも</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しめじ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>かぼちゃペースト</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>とうにゅう</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ポークスープ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>コーンスターチ</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>フランクフルト</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こむぎこ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ホットケーキのもと(たまごぬぎ)</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>てんぷらこ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>あぶら</div></div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>りんごジャム</div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ぶたにく</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>しおこうじ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>じゃがいも</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>グリーンピース</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>こんなやく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>みりん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>きゅうり</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>まぐろのあぶらづけ(こめゆ)</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>わかめ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごま</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こめず</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>ベーコン</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>れんこん</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>こんなやく</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>しお</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>えだまめ</div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>ちくわ</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>みりん</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごま</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごまあぶら</div></div>									
こんだてざいりょう														
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	おやこどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ(こめこ) たくあん		ごはん 牛乳 わかめスープ マーボーはるさめ きりぼしだいこんのいためナムル		リッチパン 牛乳 トマじゃが まめまめサラダ チョコクリーム		ごはん 牛乳 みそラーメン(こめこめん) ごまザンギ のりのつくだに		ごはん 牛乳 ちゃんこ いかのてんぷら(こめこ) そばろ					
	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>けいにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しいたけ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>ねぶかねぎ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>たまご</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>みりん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>けずりぶし(だし)</div></div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>でんぶん</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div> <div><div><div><div><div><input type="radio"/></div><div>だいず</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>ごぼう</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>さやいんげん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>てんぷらこ(こめこ)</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>あぶら</div></div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たくあん</div></div></div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>とうふ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>けいにく</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>わかめ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごまあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>チキンスープ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>はるさめ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ぶたにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>トゥバンジャン</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たけのこ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しいたけ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごまあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>チキンスープ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>あかみそ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>でんぶん</div></div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>ベーコン</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>きりぼしだいこん</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>にら</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>ねぶかねぎ</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>みりん</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごまあぶら</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごま</div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>パン</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>バター</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>マーガリン</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ぶたにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>たまねぎ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>じゃがいも</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>トマト</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ポークスープ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>バジルペースト</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>まぐろのあぶらづけ(こめゆ)</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>だいず</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>えだまめ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>キャベツ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>とうもろこし</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>りんごす</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>サラダドレッシング</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>チョコクリーム</div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ちゅうかそば(こめこ)</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>ぶたにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>もやし</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しななく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>はくさい</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>はねぎ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>あかみそ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごまあぶら</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>チキンスープ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>けいにく</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんにく</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごま</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>でんぶん</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>あぶら</div></div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>のりのつくだに</div></div>	<div><div><div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>ごはん</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>牛乳</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>つくね</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>はくさい</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にんじん</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>ごぼう</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しめじ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>とうふ</div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>あぶらあげ</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>にら</div></div><div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こいくちしょうゆ</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>けずりぶし(だし)</div></div></div><div><div><input type="radio"/></div><div>いか</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>しお</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>こしょう</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>てんぷらこ(こめこ)</div></div><div><div><input type="checkbox"/></div><div>あぶら</div></div></div> <div><div><input type="radio"/></div><div>まぐろのあぶらづけ(こめゆ)</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>しょうが</div></div> <div><div><input type="triangle"/></div><div>グリーンピース</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>せいしゅ</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>さとう</div></div> <div><div><input type="checkbox"/></div><div>うすくちしょうゆ</div></div>									
こんだてざいりょう														

☐

ごはん

だいこんば

☐

牛乳

☐

とうふ

☐

あぶらあげ

☐

わかめ

しいたけ

にんじん

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)

☐

いわし

しょうが

こいくちしょうゆ

☐

せいしゅ

☐

でんぶん

☐

あぶら

☐

だいず

☐

さとう

しょうが

☐

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)

☐

ぶたにく

だいこん

しお

にんじん

みずな

☐

サラダあぶら

☐

さとう

☐

うすくちしょうゆ

☐

みりん

☐

せいしゅ

☐

ベーコン

にんじん

きくらげ

にら

もやし

☐

サラダあぶら

☐

しお

☐

こしょう

☐

こいくちしょうゆ

☐

パン

☐

牛乳

☐

ベーコン

☐

じゃがいも

にんじん

たまねぎ

しめじ

かぼちゃペースト

☐

とうじゅう

☐

ポークスープ

☐

サラダあぶら

☐

しお

☐

コーンスターチ

☐

フランクフルト

☐

こむぎこ

☐

ホットケーキのもと(たまごめぎ)

☐

てんぷらこ

☐

あぶら

☐

りんごジャム

☐

ごはん

☐

牛乳

☐

ぶたにく

しおこうじ

じゃがいも

たまねぎ

にんじん

グリーンピース

こんにゃく

しょうが

サラダあぶら

☐

せいしゅ

☐

みりん

☐

うすくちしょうゆ

☐

しお

きゅうり

☐

しお

☐

まぐろのあぶらづけ(こめゆ)

☐

わかめ

☐

ごま

☐

こめす

☐

さとう

☐

うすくちしょうゆ

☐

ベーコン

れんこん

こんにゃく

☐

しお

にんじん

えだまめ

☐

ちくわ

☐

サラダあぶら

☐

こいくちしょうゆ

☐

さとう

☐

みりん

☐

ごま

☐

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	なかよしパン 牛乳 ABCスープ ハンバーグのれんこんソース みかんゼリー	ルーローパン 牛乳 とうもろこしのスープ あつあげのチリソース	ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 やさしいのみそしる ごもくにまめ あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 わふうポトフ だいごんのあますサラダ ひじきのふりかけ	パン 牛乳 カイン・ザウ ポテトのチーズンデー けいにくのバーニーマスタードソース いちごジャム	ごはん 牛乳 はくさいスープ さばのかわりみそに キムチいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン	<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
	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> もちむぎ	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> 牛乳
	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> けいにく	<input type="radio"/> ぶたにく	<input type="radio"/> ぶたにく
	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> にんにく	<input type="triangle"/> だいごん	<input type="triangle"/> キャベツ	<input type="triangle"/> サラダあぶら	<input type="triangle"/> あつあげ
	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> しょうが	<input type="triangle"/> さつまいも	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> はくさい
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> こまつな
	<input type="triangle"/> キャベツ	<input type="triangle"/> しいたけ	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> チンゲンサイ	<input type="triangle"/> にんじん
	<input type="checkbox"/> アルファベットマカロニ	<input type="triangle"/> チンゲンサイ	<input type="triangle"/> えのきたけ	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ	<input type="triangle"/> ポークスープ	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ
	<input type="triangle"/> さやいんげん	<input type="triangle"/> ごまあぶら	<input type="triangle"/> はねぎ	<input type="triangle"/> みりん	<input type="triangle"/> ナンブラー	<input type="triangle"/> チキンスープ
	<input type="triangle"/> セロリ	<input type="triangle"/> せいしゅ	<input type="radio"/> ちくわ	<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"/> しお
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> しょうが	<input type="triangle"/> ポークスープ	<input type="radio"/> みそ	<input type="triangle"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="triangle"/> こしょう
	<input type="triangle"/> ポークスープ	<input type="triangle"/> でんぶん	<input type="triangle"/> にぼし(だし)	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> しお	<input type="radio"/> さば
	<input type="triangle"/> こしょう	<input type="radio"/> 牛乳	<input type="radio"/> だいず	<input type="triangle"/> だいごん	<input type="triangle"/> じゃがいも	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ
	<input type="radio"/> ハンバーグ(ごむぎぬき)	<input type="triangle"/> とうもろこし	<input type="radio"/> きゅうにく	<input type="triangle"/> きゅうり	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> トウバンジャン
	<input type="triangle"/> れんこん	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> ごぼう	<input type="triangle"/> しお	<input type="triangle"/> とうもろこし	<input type="triangle"/> にんにく
	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="triangle"/> えのきたけ	<input type="triangle"/> たけのこ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="triangle"/> しょうが
	<input type="triangle"/> しめじ	<input type="triangle"/> パセリ	<input type="triangle"/> にんじん	<input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(ごめゆ)	<input type="triangle"/> パセリ	<input type="triangle"/> ごまあぶら
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle"/> チキンスープ	<input type="triangle"/> れんこん	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="radio"/> チーズ	<input type="checkbox"/> さとう
	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="triangle"/> でんぶん	<input type="triangle"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="triangle"/> にんにく	<input type="radio"/> あかみそ
	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="triangle"/> しお	<input type="triangle"/> しお	<input type="checkbox"/> さんおんとう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> あつあげ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="radio"/> ひじき	<input type="radio"/> けいにく	<input type="radio"/> ベーコン
	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	<input type="triangle"/> きくらげ	<input type="checkbox"/> はちみつ	<input type="triangle"/> しお
	<input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="triangle"/> たまねぎ	<input type="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="radio"/> かつおぶし	<input type="triangle"/> つぶマスタード	<input type="triangle"/> せいしゅ
		<input type="triangle"/> しょうが		<input type="checkbox"/> ごま	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="triangle"/> ごまあぶら
		<input type="checkbox"/> サラダあぶら		<input type="checkbox"/> さとう	<input type="triangle"/> せいしゅ	<input type="triangle"/> もやし
		<input type="checkbox"/> ポークスープ		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> いちごジャム	<input type="triangle"/> はくさいキムチ
		<input type="checkbox"/> さとう				<input type="triangle"/> にんじん
		<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				<input type="triangle"/> にら
		<input type="checkbox"/> トマトケチャップ				<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ
		<input type="checkbox"/> トウバンジャン				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="triangle"/> ごまあぶら				
		<input type="radio"/> 牛乳				
		<input type="triangle"/> とうもろこし				
		<input type="triangle"/> たまねぎ				
		<input type="triangle"/> えのきたけ				
		<input type="triangle"/> パセリ				
		<input type="triangle"/> チキンスープ				
		<input type="triangle"/> でんぶん				
		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ				
		<input type="triangle"/> しお				
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> トマト	<input type="triangle"/> あつあげ				
	<input type="triangle"/> ちゅうのうソース	<input type="triangle"/> ベーコン				
	<input type="triangle"/> トマトケチャップ	<input type="triangle"/> たまねぎ				
	<input type="triangle"/> しお	<input type="triangle"/> しょうが				
	<input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> えのきたけ				
	<input type="triangle"/> キャベツ	<input type="triangle"/> さつまあげ				
	<input type="triangle"/> とうもろこし	<input type="triangle"/> あぶらあげ				
	<input type="radio"/> ベーコン	<input type="triangle"/> はねぎ				
	<input type="triangle"/> チキンスープ	<input type="triangle"/> しょうが				
	<input type="triangle"/> しお	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ				
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> こしょう	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ				
	<input type="radio"/> かつチーズ	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)				
		<input type="checkbox"/> さとも				
		<input type="checkbox"/> あぶら				
		<input type="triangle"/> にんじん				
		<input type="triangle"/> しお				
		<input type="triangle"/> 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				
2月平均 栄養量 (中学校)			2月平均 栄養量 (中学校)			
エネルギー			743kcal			
たんぱく質			28.3g			
脂質			29.6%			
カルシウム			331mg			
鉄			2.3mg			
ビタミン			235μgRAE			
A			0.46mg			
B1			0.52mg			
B2			20mg			
C			2.8g			
食塩相当量			5.5g			
食物繊維			89mg			
マグネシウム			3.4mg			
亜鉛						

献立紹介

作ってみませんか?

ー2月16日(月)ー

新献立 ちゃんこ

材料 5人分 分量(g)

つくね	100	にら	25
はくさい	150	土しょうが	2.5
にんじん	50	しょうゆ(淡)	27.5
ごぼう	25	しょうゆ(濃)	5
しめじ	25	けずりぶし	15
豆腐	150	水	200
油揚げ	25		

【作り方】

①はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、豆腐は大きめのさいの目切り、にらは2~3cm幅に切り、しめじは小房に分ける。土しょうがはすりおろす。

②油揚げは1cm幅の短冊切りにし、油抜きをしておく。

③けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、しめじ、つくね、土しょうが、はくさいを順に入れて煮こみ、しょうゆで調味する。

④油揚げ、豆腐を加え、火が通ったらにらを加えて仕上げる。