

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)
こんだて	パン 牛乳 ビーフンスープ にこみハンバーグ ポイルやさしい	ごはん 牛乳 カレーうどん はくさいとじゃこのいためサラダ	一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 さわにわん いわしのかぼやきふう せつぶんまめ	おやごどんぶり 牛乳 こまつなとれんこんのソテー	ごはん 牛乳 みそチゲ チャブチエ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <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 type="checkbox"/> ぼうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <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="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> プロッコリー <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう
こんだて	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ ポークチャップ	なめし 牛乳 みそラーメン だいこんのあますサラダ	ごはん 牛乳 かんとくに だいずとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 スーミータン マーボーだいこん みかん	ライむぎパン 牛乳 かぼちゃポターージュ こまつナサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しななく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> だいず <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> テンゲンサイ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> いら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> マッシュルーム <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> からしこ

○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



そば



落花生



えび



かに

(ピーナッツ)

	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 こうやのごしきに やさいかきあげ(こめこ) あじつけのり(しお)	パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのソテー ガトーショコラ	-しょくいくのひー げんまいいりごはん 牛乳 ぼちじる わかさぎのからあげ はりはりづけ	かんこくまぜごはん 牛乳 わかめスープ キムチいため	ごはん 牛乳 すきやきふうじ もやしのごまあえ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> うすらたまご <input type="radio"/> こうやどうふ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> えだまめ <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"/> さとう <input type="radio"/> みりん <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="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> ワインふうちょうみりょう <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"/> パセリ <input type="radio"/> だいず <input type="radio"/> トマトピューレ <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="radio"/> こめず <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 <input type="radio"/> 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 <input type="checkbox"/> ガトーショコラ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> げんまい <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="triangle-up"/> 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"/> しいたけ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> わかさぎ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みずな <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たくあん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> こめず <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> どうふ <input type="radio"/> ひねどり <input type="radio"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごしょう <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごしょう <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> やきとうふ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> ぶ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しゅんぎく <input type="triangle-up"/> いわつねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> まくろのあがらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> こいくちしょうゆ

	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)
こんだて	ぶどうパン 牛乳 はくさいスープ けいにくのインドネシアふうあげ ヨーグルト	こんさいカレー(こめこ) 牛乳 ツナサラダ	ごはん 牛乳 さつまじる ひじきのあぶらいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ほしぶどう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> あつあげ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> うすくちしょうゆ <input type="radio"/> チキンスープ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごしょう <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="radio"/> ターメリック <input type="radio"/> コリアンダー <input type="radio"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="radio"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <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"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> セロリー <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="radio"/> ポークスープ <input type="radio"/> トマトケチャップ <input type="radio"/> ウスターソース <input type="radio"/> カレーこ <input type="radio"/> ガラムマサラ <input type="radio"/> パプリカ <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> じょうしんこ <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> ごしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> まくろのあがらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="radio"/> りんごす <input type="radio"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="radio"/> ごしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> さつまあげ <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="radio"/> しお <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> にぼし(だし) <input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> さやいんげん <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"/> こいくちしょうゆ

2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	612kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	27.0%
カルシウム	324mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 237μgRAE
	B1 0.39mg
	B2 0.52mg
	C 21mg
食塩相当量	2.4g
食物繊維	4.5g
マグネシウム	82mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介 作ってみませんか?

-2月18日(金)-

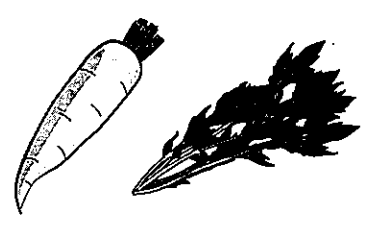
はりはり漬け

材料 5人分 分量(g)

水菜	45	砂糖	10
切り干し大根	15	しょうゆ(淡)	10
いりごま(白)	2.5	米酢	10

【作り方】

- ①水菜は2cmぐらいに切り、ゆでて冷ます。
- ②切り干し大根は水でもどし、2cmぐらいに切り、ゆでて冷ます。
- ③水菜、切り干し大根、軽くすったいりごまを調味料で和える。



○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)