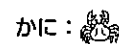
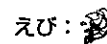
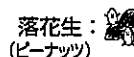
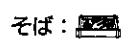
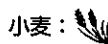


	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
こんだて	パン 牛乳 ツナスパゲティ ごぼうのソテー	一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 みそしる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 こうやのごしきに はくさいのごまあえ ぼんかん	ごはん 牛乳 みそチゲ さつまいものかきあげ	ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボーだいこん	アップルパン 牛乳 さけとどうにゅうのスープ ウインナーのかかりあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> まぐろのあびらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあびら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あびらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あびら <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> まぐろのあびらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぼんかん	<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"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあびら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あびら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <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"/> ごまあびら <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"/> にら <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"/> ごまあびら <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"/> パン <input type="checkbox"/> ドライアップル <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あきさけ <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> どうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しいんげんまめペースト <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="checkbox"/> ビーツパウダー <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> バジル <input type="checkbox"/> あびら
こんだて	とりごぼうごはん 牛乳 たぬきじる あつあげのみそに	パン 牛乳 ほうれんそうのスープ ポテトトリヨネーズ	ごはん 牛乳 かんさいのごまじる かんびょうのいために	なめし 牛乳 あんかけうどん ひねどりのゆずソテー	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 グリーンサラダ みかん	一しょくいくのひー ごはん 牛乳 やさしいみそしる ごもくにまめ あじつけのり
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あびらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあびら <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <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="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あびら <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> あびらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あびらあげ <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> サラダあびら <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"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> あびらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ひねどり <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆすかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあびら <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="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあびら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> 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"/> あじつけのり

○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・しほう) △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



2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月26日(月)		2月27日(火)																									
こんだて	パン 牛乳 しあわせのいのちのスープ さかなのチリソース チョコクリーム	おやこどんぶり 牛乳 だいこんサラダ		ライむぎパン 牛乳 かぼちゃポタージュ にこみハンバーグ ポイルキャベツ		ごはん 牛乳 はつぼうさい あげシュウマイ		ごはん 牛乳 にくじゃが もやしのサラダ																									
こんだて で ざ い り ょう	<input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> ごはん	👉	<input type="checkbox"/> パン	👉	<input type="checkbox"/> ごはん	👉	<input type="checkbox"/> ごはん	👉																								
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> けいにく		<input type="checkbox"/> ライむぎ		<input type="checkbox"/> 牛乳		<input type="checkbox"/> 牛乳																									
	<input type="checkbox"/> つくね	<input type="checkbox"/> しいたけ	👉	<input type="checkbox"/> 牛乳	👉	<input type="checkbox"/> ぶたにく	👉	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	👉																								
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ		<input type="checkbox"/> ベーコン		<input type="checkbox"/> えび		<input type="checkbox"/> じゃがいも																									
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> たまねぎ																												
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん																												
	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> たまご	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> グリンピース																												
	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> マッシュルーム	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> こんにゃく																												
	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> かぼちゃペースト	<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお																												
	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ	<input type="checkbox"/> どうにゅう	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> しょうが																												
	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら																												
	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> せいしゆ																												
	<input type="checkbox"/> オレガノ	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう																												
	<input type="checkbox"/> ホキ	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ																												
	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> コーンスターチ	<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう																												
	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき)	<input type="checkbox"/> ざとう	<input type="checkbox"/> でんぶん																												
	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう																												
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> こまあぶら																												
	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> こま	<input type="checkbox"/> しめじ	<input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	<input type="checkbox"/> あぶら																												
	<input type="checkbox"/> ねぶかねぎ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> あぶら																													
	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ウスターソース																														
	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> さとう																														
	<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> でんぶん																														
	<input type="checkbox"/> さとう		<input type="checkbox"/> キャベツ																														
	<input type="checkbox"/> トウバンジャン																																
	<input type="checkbox"/> サラダあぶら																																
	<input type="checkbox"/> チョコクリーム																																
2月28日(水)		2月29日(木)		2月平均 栄養量 (小学校4年生)		<div style="text-align: center;"> <h3>献立紹介</h3> <h2>作ってみませんか?</h2> <p>—2月20日(火)—</p> <h1>しあわせの石のスープ</h1> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <table border="1"> <tr> <td>つくね</td><td>100</td> <td>オリーブオイル</td><td>5</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td><td>100</td> <td>ポークスープ</td><td>75</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td><td>50</td> <td>塩</td><td>3.5</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td><td>100</td> <td>こしょう</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td><td>125</td> <td>オレガノ(乾燥)</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>おろしにんにく</td><td>1.5</td> <td>水</td><td>450</td> </tr> </table> <p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目切り、キャベツは短冊切りにする。</li> <li>オリーブオイルを熱し、おろしにんにくを炒める。</li> <li>たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水、つくねを入れて煮込む。</li> <li>ポークスープ、キャベツを加え煮込む。</li> <li>塩、こしょうで味を調え、オレガノを加えて仕上げる。</li> </ol>  </div>				つくね	100	オリーブオイル	5	たまねぎ	100	ポークスープ	75	にんじん	50	塩	3.5	じゃがいも	100	こしょう	少々	キャベツ	125	オレガノ(乾燥)	少々	おろしにんにく	1.5	水	450
つくね	100	オリーブオイル	5																														
たまねぎ	100	ポークスープ	75																														
にんじん	50	塩	3.5																														
じゃがいも	100	こしょう	少々																														
キャベツ	125	オレガノ(乾燥)	少々																														
おろしにんにく	1.5	水	450																														
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる けいにくのしくれに	パン 牛乳 ポークビーンズ れんこんとツナのサラダ	エネルギー	616kcal																													
こんだて で ざ い り ょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	たんぱく質	23.8g																													
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	脂質	30.1%																													
	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> ぶたにく	カルシウム	311mg																													
	<input type="checkbox"/> さといも	<input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう	鉄	2.1mg																													
	<input type="checkbox"/> こんにゃく	<input type="checkbox"/> じゃがいも	ビタミン	A	230μgRAE																												
	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> たまねぎ		B1	0.39mg																												
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん		B2	0.49mg																												
	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> パセリ	C	24mg																													
	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> だいず	食塩相当量	2.2g																													
	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> トマトピューレ	食物繊維	4.9g																													
<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	マグネシウム	80mg																														
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ウスターソース	亜鉛	2.9mg																														
<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> さとう																																
<input type="checkbox"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> ポークスープ																																
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら																																
<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> しお																																
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> こしょう																																
<input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> れんこん																																
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> こめず																																
<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ)																																
<input type="checkbox"/> ピーマン	<input type="checkbox"/> にんじん																																
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キャベツ																																
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こま																																
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダドレッシング																																
	<input type="checkbox"/> うすちしょうゆ																																
	<input type="checkbox"/> しお																																
	<input type="checkbox"/> こしょう																																

○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)