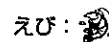
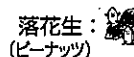
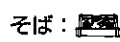
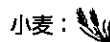


	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
こんだて	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ みかん	せつぶんこんだて むぎごはん 牛乳 のっぺいじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 カムジャタン いためナムル	ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ ポイルやさしい	あぶたまどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ ドライカレー ぼんかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <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"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <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"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> コチュジャン <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ぜんまい <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <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"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさのり <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎめき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<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"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> ワインぶどうちようみりよ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ぼんかん
	2月9日(金)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月19日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 じゃぶ じゃこのげんきあげ	リッチパン 牛乳 トマジャが こまつなサラダ	ごはん 牛乳 ジャージャンめん だいずとハムのかきあげ(こめこ)	ごはん 牛乳 みそしる わかさぎのからあげ はりはりづけ	ごはん 牛乳 かんとうに ぎゅうりのすのもの	しよくいくのひー ごはん 牛乳 ぼちじる だいずのいそに あじつけのり
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <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"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> マーガリン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> パジルペースト <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(こめゆ) <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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかさば <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しななく <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <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"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <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"/> わかさぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <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"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> こま <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <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"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <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"/> 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



(ピーナッツ)

	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 さけととうにゅうのスープ ハムサラダ りんごジャム	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーだいごん	パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ キャベツのソテー (ちゅうのうソース)	カレーライス(こめこざつこくごはん) 牛乳 チーズサラダ	ケチャップライス 牛乳 もやしのスープ キャベツのあまずいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> あきさけ <input type="checkbox"/> ワインぶうちょうみりょう <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"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しろ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"/> ポークハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> はいがおしむぎ <input type="checkbox"/> はつがげんまい <input type="checkbox"/> もちくろまい <input type="checkbox"/> もちきび <input type="checkbox"/> あずき <input type="checkbox"/> もちあかまい <input type="checkbox"/> ハトむぎ <input type="checkbox"/> もちあわ <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> セロリ <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"/> 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 <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"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> チーズ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> げいにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら

2月28日(水)

2月29日(木)

2月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	611kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	29.5%
カルシウム	324mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 255μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.49mg
C 25mg	
食塩相当量	2.3g
食物繊維	5.3g
マグネシウム	81mg
亜鉛	3.0mg



作ってみませんか?

-2月20日(火)-

新献立

さけと豆乳のスープ

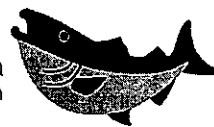
材料 5人分 分量(g)

鮭	100	塩	3
ワイン風調味料	5	こしょう	少々
じゃがいも	100	ポークスープ	75
たまねぎ	150	コーンスターチ	10
にんじん	50	ビーツパウダー	0.5
ほうれんそう	25	豆乳	100
サラダ油	5	水	350
白花豆白いんげん豆ペースト	75		

※白花豆白いんげん豆ペースト、ビーツパウダーはなくてもよい。

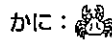
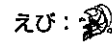
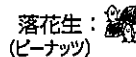
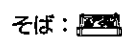
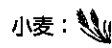
【作り方】

- ①にんじんはいちよう切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもはさいの目切りにする。
- ②ほうれんそうは2~3cmに切り、ゆでておく。
- ③鮭はさいの目切りにし、ワイン風調味料をかけておく。
- ④鍋を熱しサラダ油を入れ、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒める。
- ⑤水、ポークスープを加え、材料がやわらかくなったら③の鮭を加える。
- ⑥水で溶いた豆ペーストを加え、水で溶いたコーンスターチを入れて5分以上煮込む。
- ⑦塩、こしょうで味を調え、少量の豆乳で溶いたビーツパウダーと豆乳を入れる。最後にほうれんそうを加えて仕上げ。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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)

特定原材料表示



(ビーナッツ)