

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)
こんだて	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 だいこんのあますサラダ やさしいソテー	パン 牛乳 とうにゅうスープ ウィンナーのケチャップいため キャベツとツナのソテー みかん	一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 きりたんぼ さりたんぼ いわしのたつたあげ せつぶんまめ	なめし 牛乳 ちゅうかさそば(こめこめん) だいずとハムのかきあげ にんじんシリシリ	リッチパン 牛乳 フェジョアーダ ごぼうのソテー けいにくのパジルやき	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーはるさめ むしシウマイ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> てんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうにゅう <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> えだまめ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> みそ	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかさそば(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> いか <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しなちく <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> マーガリン <input checked="" type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> しろいんげん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ワイン(うちょうみりよ) <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ほうれんそう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう
	<input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さんおんとろ	<input type="checkbox"/> ポークウィンナー <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ピーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> いわし <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> チキンハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら
	<input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> あかピーマン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ワイン(うちょうみりよ) <input checked="" type="checkbox"/> パジルペースト	<input type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> あかみそ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん
	2月9日(木)	2月10日(金)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 いそかじる わぶうハンバーグ やさしいため みかん	ごはん 牛乳 カムジャン ごまザンギ キムチいため	ごはん 牛乳 にくだんこのちゅうかぶううまに きりほしだいこんのサラダ あつあげのチリソース	パン 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ <b>ポレトのチーズソテー</b> ガトーショコラ	ごはん 牛乳 みそしる さばのにつけ きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 かほちゃコロッケ ポイルキャベツ (ちゅうのうソース)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あおさのり <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> かまぼこ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" 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"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> コチジャン <input checked="" type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はくさい <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> だいこん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ナンプラー <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう
	<input checked="" type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> きりほしだいこん <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> こめす <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> チーズ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> かほちゃコロッケ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ちゅうのうソース
	<input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> きくらげ <input checked="" type="checkbox"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> 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"/> いら <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> あつあげ <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> トウバンジャン <input checked="" type="checkbox"/> でんぷん <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ガトーショコラ	<input checked="" type="checkbox"/> きゅうり <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめす	

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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17日(金)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月24日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 のっぺいじる ひねどりのゆずソーテー じゃこめ あじつけのり(しお)	ごはん 牛乳 やさしいうまに おこのみかきあげ(こめこ) もやしのごまずいため	パン 牛乳 まめのクリームスープ こまつなサラダ けいにくのトマトに メーブルジャム	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> もずくどん りんご	ごはん 牛乳 もやしのスープ すぶた きりぼしだいこんのいためナムル
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="checkbox"/> さとしも <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> こぼろ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう <input type="radio"/> だいす <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <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"/> ごま <input type="radio"/> あじつけのり(しお)	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="radio"/> がんもどき <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="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="checkbox"/> えび(からつき) <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> あおさこ <input type="radio"/> こなかつお <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> いとかまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> マッシュルーム <input type="triangle-up"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> 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 <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマト <input type="triangle-up"/> トマトピューレ <input type="triangle-up"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> メーブルジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> たまご <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="triangle-up"/> しいたけ <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="checkbox"/> かまぼこ <input type="radio"/> もずく <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="triangle-up"/> りんご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> みずな <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <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"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> ねぶたねぎ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま

	2月27日(月)	2月28日(火)
こんだて	こんさいカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 ハムサラダ ぶくじんづけ	アップルパン 牛乳 イタリアンスパゲティ コーンキャベツ かためきチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> 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="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"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 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="triangle-up"/> ぶくじんづけ	<input type="checkbox"/> パン <input type="triangle-up"/> ドライアップル <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="radio"/> かためきチーズ

2月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	760kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	27.8%
カルシウム	341mg
鉄	2.7mg
ビタミン	A 250μgRAE
	B1 0.49mg
	B2 0.55mg
C 25mg	
食塩相当量	3.0g
食物繊維	6.5g
マグネシウム	99mg
亜鉛	3.5mg

**献立紹介** 作ってみませんか?

**2月21日(火)**

**こまつなサラダ**

材料 5人分 分量(g)

小松菜……………75	マヨネーズ……………35
キャベツ……………100	米酢……………2.5
オイルツナ……………50	塩……………1.0
コーン(冷)……………25	ねりからし……………適量
芽ひじき(乾)……………5	

**【作り方】**

- 小松菜は3~4cmの長さ  
に切り、キャベツは短冊切  
りにし、それぞれゆでて冷  
ましておく。芽ひじき(乾)  
は水で戻した後、ゆでて  
冷ましておく。コーン(冷)  
もゆでて冷ましておく。
- オイルツナは油をきって、  
ほぐしておく。
- 材料と調味料④を和えて  
仕上げる。

給食では  
卵の入っていないマヨネーズ  
(サラダドレッシング)を  
使用しています。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・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)

