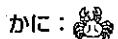
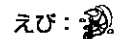
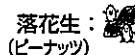
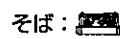
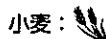


	2月1日(木)	2月2日(金)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)
こんだて	パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンキャベツ みかん	せつぶんこんだてー むぎごはん 牛乳 のっぺいじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ	ごはん 牛乳 カムジャタン いためナムル キムチいため	ごはん 牛乳 いそかじる わふうハンバーグ ポイルやさしい	あぶたまどんぶり 牛乳 ごぼうのかきあげ やさしいため	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ ドライカレー ぼんかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> だいす <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"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ごんぶ(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <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"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<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"/> ごんぶ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <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"/> でんぶん <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいす <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<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"/> だいす <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"/> ワインぶどうちょうみりょう <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 れんこんのきんぴら	リッチパン 牛乳 トマジヤが ごまツナサラダ かたぬきチーズ	ごはん 牛乳 ジャージャンめん だいすとハムのかきあげ(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 かんとくに きゅうりのすのもの のりのつくだに	ーしょいくのー ごはん 牛乳 ぼちじる だいすのいそに きりほしだいごんのにも 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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ごんにやく <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> れんこん <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"/> 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"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> パンパースト <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐるのあぶらづけ(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"/> かたぬきチーズ	<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"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかさぼ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> しなちく <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"/> だいす <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ <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"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> みすな <input type="checkbox"/> きりほしだいごん <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいごん <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"/> ごま <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"/> のりのつくだに	<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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいす <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"/> ごんにやく <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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> きりほしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <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



(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 ツナポテト りんごジャム	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーだいこん むしシュウマイ	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 ふくしんづけ	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	パン 牛乳 あきさけ ワインふうちようみりょう じゃがいも たまねぎ にんじん ほうれんそう サラダあぶら とうにゅう しるはなまめペースト しろいんげんまめペースト しお こしょう ポークスープ コーンスターチ ピーツパウダー ポークハム キャベツ にんじん りんごす さとう サラダあぶら しお こしょう じゃがいも まぐろのあぶらづけ(こめゆ) サラダドレッシング パセリ しお こしょう りんごジャム	ごはん 牛乳 ベーコン とうふ にんじん たまねぎ ほうれんそう たまご しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ぶたにく だいこん にんじん しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく トウバンジャン ポークスープ ごまあぶら さとう こいくちしょうゆ あかみそ せいしゆ でんぶん ポークシュウマイ	パン 牛乳 ぶたにく サラダあぶら たまねぎ にんじん チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ さとう しお こしょう かぼちゃコロッケ あぶら キャベツ しお こしょう サラダあぶら ちゅうのうソース	ごはん はいがおしむぎ はつかげんまい もちくろまい もちきひ あすき もちあかまい ハトむぎ もちあわ ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん こめこ しお こしょう 牛乳 フロココリー にんじん きゅうり だいず チーズ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう ふくしんづけ	ごはん けいにく たまねぎ とうもろこし トマトケチャップ サラダあぶら しお こしょう チキンスープ 牛乳 ぶたにく もやし みずな たまねぎ にんじん しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ キャベツ にんじん ベーコン ごめす さとう しお ごまあぶら									
こんだて	ごはん 牛乳 はっぼうさい タツティギム ヨーグルト	パン 牛乳 ポークビーンズ はくさいとじゃこのサラダ みかんゼリー	2月平均 栄養量 (中学校)		エネルギー	745kcal	献立紹介 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)													
こんだて	ごはん 牛乳 ぶたにく えび はくさい にんじん たまねぎ はねぎ うずらたまご たけのこ きくらげ しょうが サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう でんぶん しお こしょう ごめす ごまあぶら けいにく にんにく こいくちしょうゆ せいしゆ カイエンペッパー しお でんぶん あぶら ヨーグルト	パン 牛乳 ぶたにく ワインふうちようみりょう じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース さとう ポークスープ サラダあぶら しお こしょう はくさい きゅうり しお にんじん ちりめんじゃこ うすくちしょうゆ ごめす さんおんとう サラダあぶら ごまあぶら みかんゼリー	たんぱく質	27.6g	脂質	29.7%	カルシウム	350mg	鉄	2.6mg	ビタミン	A 283μgRAE B1 0.46mg B2 0.53mg C 31mg	食塩相当量	2.9g	食物繊維	6.3g	マグネシウム	94mg	亜鉛	3.5mg
<p>※白花豆白いんげん豆ペースト、ピーツパウダーはなくてもよい。</p> <p>【作り方】</p> <p>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。</p> <p>②ほうれんそうは2~3cmに切り、ゆでておく。</p> <p>③鮭はさいの目切りにし、ワイン風調味料をかけておく。</p> <p>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。</p> <p>⑤水、ポークスープを加え、材料がやわらかになったら④の鮭を加える。</p> <p>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。</p> <p>⑦塩、こしょうで味を調え、少量の豆乳で溶いたピ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ます。</p>																				

○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 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに:

(ピーナッツ)