

月	火	水	木	金	
<p>*都合により献立を変更することがあります。</p> <p>*日付の隣の数字はエネルギー/たんぱく質/食塩相当量を表しています。</p> <p>2月</p>	<p>食品の3つのグループ</p>	<p>1日 817kcal/35.6g/2.7g</p> <p>青菜の和え物 卵焼き 牛乳</p> <p>ごはん そぼろ納豆 ぬっぺ汁</p>	<p>2日 835kcal/34.8g/2.2g</p> <p>さつまいも ごま団子 牛乳</p> <p>あんかけ焼きそば 野菜のピリ辛漬け</p>	<p>3日 860kcal/34.8g/2.2g</p> <p>抹茶大豆 牛乳</p> <p>いわしのかば焼き丼 根菜たっぷり汁</p>	
	<p>おもにエネルギーになる →</p> <p>おもに体を作る →</p> <p>おもに体の調子を整える →</p>	<p>米、小麦、サラダ油、上白糖、さといも、こんにやく、でんぶ</p> <p>牛乳(飲用)、★納豆、★たまごオイルツナ、★するめ、油揚げ</p> <p>切干しだいこん、こまつな、だいこん、にんじん、キャベツ、しめじ、ごぼう、ねぎ</p>	<p>蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶ、さつまいも、白玉粉、三温糖、★白ごま、★黒ごま、揚げ油</p> <p>牛乳(飲用)、豚肉、★冷凍むきえび、★いか、かまぼこ、★うずら卵、牛乳(調理用)</p> <p>にんじん、もやし、玉葱、はくさい、にんにく、しょうが、チンゲンツァイ、きゅうり、だいこん</p>	<p>米、でんぶ、揚げ油、上白糖、サラダ油、こんにやく、じゃがいも、薄力粉</p> <p>牛乳(飲用)、いわし、開き、絹ごし豆腐、みそ、大豆、★きな粉</p> <p>しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ</p>	
	<p>6日 815kcal/25.3g/2.3g</p> <p>果物 牛乳</p> <p>ポークストロガノフ 海藻サラダ</p>	<p>7日 799kcal/30.8g/3.0g</p> <p>ヨーグルトかん 牛乳</p> <p>かやくごはん おでん</p>	<p>8日</p> <p>市教研のため給食なし</p>	<p>9日 870kcal/23.8g/2.2g</p> <p>丸ごとみかんゼリー 牛乳</p> <p>ガルパンソーカレー 油揚げ サラダ</p>	<p>10日 898kcal/34.1g/3.3g</p> <p>ツナサラダ 牛乳</p> <p>オムレツ チキンライス ミネストローネ</p>
	<p>米、バター、サラダ油、薄力粉、ごま油、上白糖</p> <p>牛乳(飲用)、豚肉、生クリーム、ちりめんじゃこ、海藻ミックス</p> <p>しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、にんじん、★トマトピューレ、★トマトケチャップ、★トマト缶、キャベツ、きゅうり、果物</p>	<p>米、★白ごま、サラダ油、糸こんにやく、上白糖、じゃがいも、こんにやく、竹輪</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉、油揚げ、焼き竹輪、揚げポール、★うずら卵、おでん用昆布、粉寒天、ヨーグルト</p> <p>にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん</p>	<p>米、小麦、上白糖、でんぶ</p> <p>牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、かまぼこ、★たまごオイルツナ、カットわかめ、みそ</p> <p>玉葱、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、だいこん</p>	<p>米、小麦、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、バター、マカロニ、じゃがいも</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉、牛乳(調理用)、ひよめ(乾)、油揚げ、粉寒天、粉ゼラチン</p> <p>しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、★トマトケチャップ、キャベツ、ホールコーン、みかん果汁、みかん缶</p> <p>米、小麦、サラダ油、★マヨネーズ、三温糖、上白糖、マカロニ、じゃがいも</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉、★たまごオイルツナ、豚肉、ベーコン、ひよめ(乾)</p> <p>玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、きゅうり、キャベツ、セロリー、★トマト缶、パセリ</p>	
<p>13日 795kcal/34.5g/2.1g</p> <p>さばの塩焼き 牛乳</p> <p>アーモンド和え 牛乳</p> <p>ごまご飯・ふりかけ 呉汁</p>	<p>14日 878kcal/28g/2.3g</p> <p>チョコドーナツ 牛乳</p> <p>和風スープ スパゲティ マセドアンサラダ</p>	<p>15日 841kcal/37.2g/3.3g</p> <p>わかめとツブの和え物 牛乳</p> <p>あぶたま丼 みそ汁</p>	<p>16日 781kcal/26g/2.5g</p> <p>サイダーボンチ 牛乳</p> <p>きなこ豆乳トースト ポルシチ</p>	<p>17日 863kcal/30g/2.6g</p> <p>果物 牛乳</p> <p>ドリア レン豆のスープ</p>	
<p>米、★白ごま、★アーモンド(粉末・ダイス)、上白糖、さといも</p> <p>牛乳(飲用)、さば、大豆、油揚げ、みそ</p> <p>キャベツ、つな、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ</p>	<p>スパゲティ、サラダ油、バター、じゃがいも、上白糖、薄力粉、グラニュー糖</p> <p>牛乳(飲用)、★いか、ベーコン、きざみのり、★たまご、牛乳(調理用)</p> <p>にんにく、にんじん、玉葱、しめじ、パセリ、きゅうり、ホールコーン</p>	<p>米、小麦、上白糖、でんぶ</p> <p>牛乳(飲用)、豚肉、油揚げ、かまぼこ、★たまごオイルツナ、カットわかめ、みそ</p> <p>玉葱、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、だいこん</p>	<p>食パン、上白糖、サラダ油、じゃがいも、サイダー</p> <p>牛乳(飲用)、★豆乳、★きな粉、豚肉、生クリーム、粉寒天</p> <p>玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、キャベツ、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、いちご</p>	<p>米、小麦、サラダ油、薄力粉、バター</p> <p>牛乳(飲用)、★冷凍えび、鶏肉、牛乳(調理用)、生クリーム、チーズ、ベーコン、レンズまめ(乾)</p> <p>エリンギ、玉葱、にんじん、パセリ、かぶ、キャベツ、もやし、★トマト缶、果物</p>	
<p>20日 850kcal/32.3g/3.1g</p> <p>じゃこ和え 牛乳</p> <p>ソース勝つ丼 みそ汁</p>	<p>21日 773kcal/34.2g/2.7g</p> <p>果物 牛乳</p> <p>手作りピザ 鮭入り コーンシチュー</p>	<p>22日 864kcal/30.8g/2.7g</p> <p>白ごまプリン 牛乳</p> <p>麻婆丼 ひじき和え</p>	<p>23日 859kcal/24.7g</p> <p>24日 794kcal/32.7g/2.9g</p> <p>天皇誕生日</p> <p>のり和え ししゃもの香味揚げ 牛乳</p> <p>高野豆腐ごはん さつま汁</p>		
<p>米、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、じゃがいも</p> <p>牛乳(飲用)、豚肉、★たまご、ちりめんじゃこ、カットわかめ、みそ</p> <p>キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱</p>	<p>強力粉、薄力粉、上白糖、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、バター</p> <p>牛乳(飲用)、ベーコン、オイルツナ、ピザチーズ、鮭、牛乳(調理用)、粉チーズ、生クリーム</p> <p>にんにく、玉葱、★トマトケチャップ、★トマトピューレ、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン、ピーマン、にんじん、クリームコーン缶、果物</p>	<p>米、小麦、サラダ油、上白糖、でんぶ、ごま油、★白ごま、★練りごま、黒砂糖</p> <p>牛乳(飲用)、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、干ひじき、かまぼこ、粉寒天、牛乳(調理用)、生クリーム</p> <p>しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、たけのこ、にら、★ほうれんそう、だいこん</p>	<p>米、小麦、★白ごま、サラダ油、上白糖、ごま油、でんぶ、揚げ油、さつまいも、こんにやく、牛乳(飲用)、豚肉、凍り豆腐、★ししゃも、きざみのり、豚肉、油揚げ、みそ</p> <p>干し椎茸、しょうが、★ほうれんそう、だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ</p>		
<p>27日 873kcal/38g/3.3g</p> <p>アーモンドサラダ 牛乳</p> <p>トリニータ丼 みそ汁</p>	<p>28日 831kcal/39g/3.2g</p> <p>果物 牛乳</p> <p>フィッシュバーガー ポークシチュー</p>	<p>栄養ひとくちメモ ほうれんそう 血をつくる「鉄」</p> <p>緑黄色野菜の代表、ほうれんそう。ほうれんそうは1年中出回っています。ほんとうは冬が旬の野菜だって、知ってましたか？ほうれんそうの栄養は、血をつくる「鉄」と言われます。そのとおり「鉄」をたくさんふくんでいます。その他、鼻やのどの粘膜を強くする「ビタミンA(カロチン)」、病気に対する抵抗力を高める「ビタミンC」、からだの疲れをとる「ビタミンB2」が多く、風邪予防にはピッタリ。しかも、冬の「ビタミンC」の含有量は夏の3倍。まさに旬のパワーです。旬の野菜は、おいしだけでなく、その時期に必要な栄養素も多くなるのです。だから、旬の食べ物って大切なのです。</p> <p>旬に食べるとうらにパワーアップ!</p> <p>ビタミンA</p> <p>ビタミンB2</p> <p>ビタミンC</p>			
<p>米、小麦、でんぶ、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま油、★アーモンド(粉末・ダイス)</p> <p>牛乳(飲用)、鶏肉、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ、みそ</p> <p>にんにく、にら、しょうが、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい</p>	<p>米粉パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、バター、三温糖</p> <p>牛乳(飲用)、メルルーサ、★たまご、豚肉、生クリーム</p> <p>★トマトケチャップ、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、しめじ、★トマトピューレ、パセリ、果物</p>				

今月の行事給食



2月3日(金) 節分メニュー

- *いわしのかば焼き丼
- *抹茶大豆

2月14日(火) バレンタインメニュー

- *チョコドーナツ

2月20日(月) 受験生応援給食

- *ソース勝つ丼

