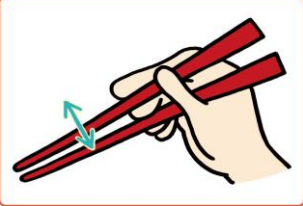



月	火	水	木	金
<p>はしを正しく持とう</p> <p>はしをきちんと持って、使えるようにしましょう</p> <p>2月1日は節分献立です。はしを正しく持って豆を1つずつつまんで食べてみましょう!</p> 	<p>正しいはしの持ち方</p> <ul style="list-style-type: none"> ●長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上の方を持つ。 ●上のはしを中指と人差し指でえんぴつのように持つ。 ●下のはしは親指の根元と薬指の爪の横にのせる。 ●上のはしだけを動かし、下は動かさない。 	<p>リクエスト給食</p> <p>3月に卒業を迎える3年生を対象に「好きな給食メニュー」をリクエストしてもらい、人気のあったメニューを献立に取り入れました!</p> <p>マークがリクエストメニューになります。お楽しみに♪</p> 	<p>節分 どんたて</p> <p>節分 1日</p> <p>鰯のかば焼き丼 (どんぶり) 節分サラダ 味噌汁</p> <p>1人分 - 901 kcal たんぱく質 400g 脂質 30.8g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用), 生いわし開き, 大豆, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, 玉葱, はくさい, ねぎ</p>	<p>2日</p> <p>手作りピザパン オレンジかん 白菜シチュー</p> <p>1人分 - 953 kcal たんぱく質 34.9g 脂質 41.5g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用), ベーコン, オイルツナ, ピザチーズ, 大豆, 鶏肉モモ, 牛乳(調理性), 生クリーム, 粉寒天, 強力粉, 薄力粉, 上白糖, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, にんにく, 玉葱, トマト, チョップ, トマトピューレ, マッシュルーム, ホールコーン, パセリ, みかん果汁, みかん缶</p>
<p>5日</p> <p>ごまご飯 (どんぶり) ぶりのみぞれ和え おひたし むらくも汁</p> <p>1人分 - 861 kcal たんぱく質 37.7g 脂質 30.7g 食塩相当量 2.2g</p> <p>牛乳(飲用), ぶり, たまご, 精白米, 精麦, 白いりごま, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 上白糖, しょうが, だいこん, キャベツ, こまつな, にんじん, 玉葱, ほうれんそう, えのきたけ</p>	<p>6日</p> <p>ビスキュイパン フレンチサラダ サーモンシチュー</p> <p>1人分 - 879 kcal たんぱく質 40.5g 脂質 39.7g 食塩相当量 3.2g</p> <p>牛乳(飲用), たまご, 生鮭, ベーコン, 牛乳(調理性), 生クリーム, 粉チーズ, 米粉コッペパン, 渦巻, 上白糖, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも, サラダ油, はくさい, にんじん, 玉葱, パセリ, キャベツ, きゅうり</p>	<p>7日</p> <p>肉野菜うどん (どんぶり) ごまだれ団子 青菜のくるみ和え</p> <p>1人分 - 741 kcal たんぱく質 31.7g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用), カットわかめ, 豚モモ肉, うどん, サラダ油, 三温糖, くるみ, 上白糖, 上新粉, 白玉粉, 黒すりごま, 練りごま白, でんぷん, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, しめじ, ねぎ, こまつな, だいこん</p>	<p>8日</p> <p>チキンピラフ サモサ 卵とレンズ豆のスープ</p> <p>1人分 - 824 kcal たんぱく質 29.5g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏肉モモ, 豚ひき肉, たまご, レンズまめ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), サラダ油, きょうざの皮, じゃがいも, 薄力粉, 揚げ油, でんぷん, 玉葱, にんじん, ホールコーン, パセリ, グリンピース, ほうれんそう</p>	<p>9日</p> <p>ガルバンソーカレー かりかり油揚げサラダ</p> <p>1人分 - 891 kcal たんぱく質 26.7g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.2g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏肉モモ, ひよこまめ, 油揚げ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, チョップ, キャベツ, ホールコーン, みかん</p>
<p>振替休日</p>	<p>13日</p> <p>麻婆丼 (どんぶり) 冷凍白玉フルーツポンチ しめじと卵のスープ</p> <p>1人分 - 926 kcal たんぱく質 34.6g 脂質 27.2g 食塩相当量 2.9g</p> <p>牛乳(飲用), 木綿豆腐, 大豆, 豚ひき肉, 赤みそ, 鶏肉モモ, たまご, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぷん, こま油, 冷凍白玉もち, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, だけのこ, なら, チンゲンツァイ, しめじ, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶</p>	<p>14日</p> <p>コーンクリームスパゲティ チョコプリン ほうれん草とコーンのサラダ</p> <p>1人分 - 842 kcal たんぱく質 32.7g 脂質 34.2g 食塩相当量 2.1g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏肉モモ, いか, 牛乳(調理性), 生クリーム, 粉ゼラチン, ハーフスパゲティ, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, セロリ, にんにく, にんじん, 玉葱, クリームコーン, パセリ, ほうれんそう, キャベツ, ホールコーン</p>	<p>15日</p> <p>ごまご飯 (どんぶり) さわらのみそマヨ焼き ひじきあえ けんちん汁</p> <p>1人分 - 850 kcal たんぱく質 38g 脂質 33.3g 食塩相当量 2.5g</p> <p>牛乳(飲用), さわら, 白みそ, 干しひじき, かまぼこ, 鶏肉モモ, 油揚げ, 木綿豆腐, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 白いりごま, 卵不使用マヨネーズ, サラダ油, こま油, 上白糖, じゃがいも, こんにゃく, 玉葱, 万能ねぎ, ほうれんそう, だいこん, にんじん, こほう, こまつな</p>	<p>16日</p> <p>チャーハン しゃもからの揚げ 五目卵スープ</p> <p>1人分 - 752 kcal たんぱく質 30.6g 脂質 27.1g 食塩相当量 2.8g</p> <p>牛乳(飲用), 焼き豚, しゃも, 鶏肉モモ, 絹ごし豆腐, たまご, 精白米, サラダ油, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, こま油, ねぎ, グリンピース, しょうが, にんじん, 玉葱, だけのこ, ほうれんそう, 干し椎茸</p>
<p>19日</p> <p>スタミナ納豆 さばの塩焼き 和風サラダ 臭たくさん味噌汁</p> <p>1人分 - 804 kcal たんぱく質 40.1g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 挽きわり納豆, さば切り身, カットわかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 上白糖, こま油, さといも, サラダ油, にんにく, しょうが, 万能ねぎ, だいこん, えのきたけ, キャベツ, はくさい, ねぎ, こほう</p>	<p>20日</p> <p>カツは1人2切ですご飯に乗せてね ソースかつ丼 (どんぶり) わかめあえ 味噌汁</p> <p>1人分 - 981 kcal たんぱく質 41.2g 脂質 36.1g 食塩相当量 3.0g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ロース, カットわかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), 白いりごま, 薄力粉, パン粉(乾燥), パン粉(生), 揚げ油, 上白糖, キャベツ, ほうれんそう, にんじん, えのきたけ, ねぎ</p>	<p>21日</p> <p>こぎつねご飯 (どんぶり) きびなごのから揚げ 青菜とツナの和え物 豚汁</p> <p>1人分 - 873 kcal たんぱく質 44.0g 脂質 30.6g 食塩相当量 2.7g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏肉モモ, 油揚げ, きびなご, オイルツナ, 豚モモ肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), サラダ油, 上白糖, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, こんにゃく, にんじん, しょうが, ほうれんそう, だいこん, キャベツ, こほう, ねぎ, しめじ</p>	<p>22日</p> <p>茶飯 (どんぶり) おでん サウーかん ごまあえ</p> <p>1人分 - 821 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 18.4g 食塩相当量 3.5g</p> <p>牛乳(飲用), 焼き竹輪, 揚げボール, 生揚げ, うすら卵, おでん用結び昆布, 乳酸菌飲料(殺菌), 粉寒天, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), じゃがいも, こんにゃく, 竹輪, 白すりごま, 上白糖, だいこん, にんじん, ほうれんそう</p>	<p>天皇誕生日</p>
<p>26日</p> <p>ドリア ピーチかん 野菜スープ</p> <p>1人分 - 913 kcal たんぱく質 30.4g 脂質 36.7g 食塩相当量 2.6g</p> <p>牛乳(飲用), 冷凍むきえび, 鶏肉モモ, 牛乳(調理性), 生クリーム, ピザチーズ, ベーコン, うすら卵, 粉寒天, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, 上白糖, エリンギ, 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, ほうれんそう, 桃果汁, ジュース, 黄桃缶</p>	<p>27日</p> <p>学年末 考査</p> <p>みんなテストがんばって!</p>	<p>28日</p> <p>ハヤシライス ひよこ豆のサラダ</p> <p>1人分 - 785 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.7g 食塩相当量 2.3g</p> <p>牛乳(飲用), 豚モモ肉, ひよこまめ, 精白米, 水稲穀粒(発芽玄米), サラダ油, 薄力粉, こま油, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトピューレ, トマト, チョップ, キャベツ, きゅうり, みかん</p>	<p>29日</p> <p>あんかけ焼きそば チーズもち 野菜のピリ辛漬け</p> <p>1人分 - 837 kcal たんぱく質 36.7g 脂質 23.7g 食塩相当量 3.5g</p> <p>牛乳(飲用), 豚モモ肉, 冷凍むきえび, いか, 板なしかまぼこ, うすら卵, スライスチーズ, 焼きのり, 蒸し中華めん, 上白糖, こま油, でんぷん, もち, にんじん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, きゅうり, だいこん</p>	

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。