

日曜	しゅしょくの のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもとになる	きいろのしょくひん ねつやからのもとなる	みどりのしょくひん からだのちようしをとのえる	びごう
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずもやし ちゅうかいだめ ごまポテト ルオポータン	たいわんの りょうり	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	ごめ・あぶら・きとう・オイスターソース・でんぶん・ごまあぶら・じゃがいも・いりごま	にんにく・しょうが・だいずもやし・チンゲンサイ・にんじん・たけのこ・だいこん・ながねぎ・しいたけ・とうもろこし	3日(火)は「せつぶん」です。ぎゅうしょくでは、せつぶんになんて、「いわしのうめソースがけ」と「ごもくまめ」をつくりませう。
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめソースがけ(あげ) ごもくまめ さつまいもじる	節分 こんだて	ぎゅうにゅう・いわし・だいず・こんぶ・とりにく・みそ	ごめ・でんぶん・あぶら・きとう・いりごま・ごま・こんにやく・さつまいも	うめ・にんじん・ごぼう・しいたけ・ごまつな・だいこん・ながねぎ	4日(水) ・かいたくどん かいたくどんのごを、ごはんにかけてたべてください。
4水	かいたくどん ぎゅうにゅう	あまからごぼう(あげ) とうふスープ (かいたくどんのご)	かいたくどんは ほっかいどうの りょうり	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ・ぶたにく・だいず・ひじき・みそ	ごめ・あぶら・きとう・いりごま・でんぶん・ごまあぶら	ごぼう・たまねぎ・ながねぎ・えのきたけ・にんじん・とうもろこし・にんにく・しょうが	5日(木) 6日(金)は、ミラノ・コルティナとうきオリンピックかいまくびです。ぎゅうしょくでは、かいたくどんのかいたくどんを、ごはんにかけてたべてください。
5木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのからあげ(あげ) にひたし かきたまじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう・わかさぎ・ちくわ・たまご	ごめ・いりごま・きとう・でんぶん・あぶら	ごまつな・はくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・しいたけ	6日(金)は、ミラノ・コルティナとうきオリンピックかいまくびです。ぎゅうしょくでは、かいたくどんのかいたくどんを、ごはんにかけてたべてください。
6金	チーズパン ぎゅうにゅう	チキンとまめのカチャトラうふう ペペロンチーノ イタリアンホットサラダ かんきつついで(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とりにく・だいず・なまくりーム・ベーコン	チーズパン・あぶら・じゃがいも・ごむぎこ・バター・きとう・マカロニ・オリブゆ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・ごまつな・キャベツ・とうもろこし・レモン・しらぬい	7日(土) 8日(日) 9日(月)
10火	ごはん ぎゅうにゅう	たらのかんきつついで(あげ) にくじゃが はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう・たら・ぶたにく・あぶらあげ・みそ	ごめ・でんぶん・あぶら・きとう・じゃがいも・しらたき	ゆず・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・はくさい・だいこん・ながねぎ・ごまつな	10日(火) 11日(水) 12日(木)
12木	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ(あげ) くわわかめのため にふゆやさいじる	あいちけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・わかめ・あぶらあげ	ごめ・ごむぎこ・パンこ・あぶら・きとう・すりごま・こんにやく・いりごま・ごまあぶら・でんぶん	にんじん・はくさい・だいこん・えのきたけ・ながねぎ	13日(金) 14日(土) 15日(日)
13金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみやき さつまいもとりにくのもの こしねじる	くんまけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	ごめ・きとう・あぶら・さつまいも・でんぶん・こんにやく	ながねぎ・にんじん・しいたけ・さやいんげん・ごぼう・だいこん・ごまつな	16日(月) ・ツナとほうれんそうのスーパバグッティ スバグッティを、ツナとほうれんそうのスープにつけてたべてください。
16月	ツナとほうれんそう のスーパバグッティ ぎゅうにゅう	キャベツのソテー ココアむしパン (ツナとほうれんそうの スーパバグッティのご)		ぎゅうにゅう・ウインナー・ソーゼー・たまご・ツナ	スバグッティ・オリブゆ・あぶら・きとう・ココア・きとう・バター・でんぶん	キャベツ・にんじん・ごまつな・たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんにく	17日(火)・26日(木)の こんだてでは、むさしのしょうがっこうの、6ねんせい のリクエストきゅう しよくです。
17火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(あげ) はるさめサラダ とんじる	ごますだれ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	ごめ・でんぶん・あぶら・はるさめ・いりごま・すりごま・きとう・じゃがいも・こんにやく	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし・ながねぎ・ごぼう・だいこん・ごまつな	18日(水) 19日(木) 20日(金)
18水	メキシカンライス ぎゅうにゅう	メルルーサのハーブやき とうにゅうスープ ミックスフルーツ (もも&りんご&なつみかん)		とりにく・ぎゅうにゅう・メルルーサ・ベーコン・とうにゅう	ごめ・あぶら・オリブゆ・ごめこ	たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・トマト・パプリカ・パセリ・にんにく・もも・りんご・なつみかん	21日(土) 22日(日) 23日(月)
19木	ターメリックライス ぎゅうにゅう	ポテトぎょうざ チンゲンサイのソテー スープカレー	ほっかいどうの にんきりょうり	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・とりにく	ごめ・じゃがいも・あぶら・ぎょうざのかた・ごむぎこ・オイスターソース	たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・にんじん・とうもろこし・にんにく・だいこん・きびピーマン・さやいんげん・りんご・トマト	24日(火) 25日(水) 26日(木)
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ホキのごまがらめ(あげ) だいずのみそ かぶのすましじる		ぎゅうにゅう・ホキ・だいず・なまあげ・みそ・とうふ	ごめ・でんぶん・あぶら・きとう・いりごま・こんにやく	しょうが・にんじん・さやいんげん・ながねぎ・えのきたけ・かぶ	27日(金) ・ししゃものカレーやき 1〜2ねんせい 1ほん 3〜6ねんせい 2ほん
24火	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ぶくさたまご キャベツとえのきのいためもの		ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく・とりにく・たまご	ごめ・しらたき・きとう・あぶら	ながねぎ・はくさい・にんじん・ごまつな・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・えのきたけ	28日(土) 29日(日) 30日(月)
25水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こうやどうふのもの じゃがいものみそじる		わかめ・ぎゅうにゅう・さば・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・みそ	ごめ・いりごま・あぶら・ごまあぶら・きとう・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	31日(火)
26木	スバグッティ ミートソース ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ こんにやくサラダ (スバグッティミートソースのご)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・チーズ・なまくりーム・わかめ・あぶら・だいず・こんにやく	スバグッティ・オリブゆ・じゃがいも・バター・こんにやく・あぶら・ごむぎこ・きとう・みすあめ	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・もやし・にんじん・にんにく・しょうが・マッシュルーム・トマト・みかん・あかピーマン・うめ・ゆず	26日(木) ・スバグッティミートソース ミートソースを、スバグッティにかけてたべてください。
27金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき とりにくとだいずのもの いなかじる		ひじき・あぶらあげ・ぶたにく・ぎゅうにゅう・ししゃも・だいず・とりにく・なまあげ・みそ	ごめ・きとう・あぶら・こんにやく・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・ごぼう・たまねぎ・ごまつな・しいたけ	27日(金) ・ししゃものカレーやき 1〜2ねんせい 1ほん 3〜6ねんせい 2ほん

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。
*献立に関するお問い合わせは、栄養士までお願いいたします。
*油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
*予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
*毎日の食材を栄養素の働きの特徴で、三つの色のグループに分けています。
*バランス良く組み合わせるための参考にしてください。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
611
(650)

たんぱく質(g)
27.4
(21.1~32.5)

大豆の变身週間

節分の日のある週は、大豆・大豆製品を使った料理を取り入れています。大豆は日本で古くから利用され、様々な加工品に变身して、おいしく食べやすい工夫がされてきました。給食で使われている大豆・大豆製品を探しながら食べましょう！

★2日(月) 大豆もやし ★4日(水) 豆腐 ★5日(木) 油揚げ

