



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるものかけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいすもやしの ちゅうかいため ごまポテト ルオポータン	<b>台湾のりょうり</b>	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく	こめ・あぶら・さとう・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・だいすもやし・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、せつぶんになんで、「いわしのうめソースがけ」と「ごもくまめ」をつくります。 
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	<b>せつぶん どんたて</b>	ぎゅうにゅう・いわし・だいす・こんぶ・とりにく・みそ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・こんにやく・さつまいも	うめ・にんじん・ごぼう・しいたけ・こまつな・だいこん・ながねぎ	
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 (かいたくどんのぐ)	<b>かいたくどんはほっかいどうのりょうり</b>	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ・ぶたにく・だいす・ひじき・みそ	こめ・あぶら・さとう・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) にびだし 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	こめ・いりごま・さとう・でんぶん・あぶら	こまつな・はくさい・にんじん・もやし・たまねぎ・しいたけ	
6金	チーズパン ぎゅうにゅう	チキンとまめのカチャトウらふう ペペロンチーノ イタリアンホットサラダ かんづつるい(しらぬい)		ぎゅうにゅう・とりにく・だいす・なまくりーも・ベーコン	チーズパン・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター・さとう・マカロニ・オリーブゆ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・トマト・こまつな・キャベツ・とうもろこし・レモン・しらぬい	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、かいさいこくのイタリアになんで、「チキンとまめのカチャトウらふう」「ペペロンチーノ」「イタリアンホットサラダ」をつくります。 
9月	きのこピラフ ぎゅうにゅう	さわらのタンドリーふうやき さつまいものクリームに しろいんげんまめのスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・さわら・ヨーグルト・ベーコン・いんげんまめ	こめ・バター・さつまいも・さとう・オリーブゆ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・えのきたけ・しめじ・パセリ・にんにく・キャベツ・しょうが	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	たらのかんきつだれ(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	こめ・でんぶん・あぶら・さとう・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・こまつな	
12木	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ(あげ) くきわかめのいために ふゆやさいじる	<b>あいちけんのきょうどりょうり</b>	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・わかめ・あぶらあげ	こめ・こむぎこ・パンこ・あぶら・さとう・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金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのこうみやき さつまいものとりにくのにも こしねじる	<b>ぐんまけんのきょうどりょうり</b>	ぎゅうにゅう・あじ・とりにく・ぶたにく・とうふ・みそ	こめ・さとう・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・こまつな	
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	こめ・でんぶん・あぶら・はるさめ・いりごま・すりごま・さとう・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・こまつな	
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	こめ・あぶら・オリーブゆ・こめこ	たまねぎ・ピーマン・にんじん・とうもろこし・トマト・パセリ・パセリ・にんにく・もも・りんご・なつみかん	
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	<b>ほっかいどうのにんきりょうり</b>	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも・あぶら・ぎょうざのかわ・こむぎこ・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・きピーマン・さやいんげん・りんご・トマト	
20金		<b>お弁当の日</b> ※給食はありませんので、お弁当をお持ちください。					
24火	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ふくさたまご 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	こめ・しらたき・さとう・あぶら	ながねぎ・はくさい・にんじん・こまつな・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・えのきたけ	どのメニューにはいっているでしょうか？ さがしてみてくださいね！
25水	わかめごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こうやどうふのにも 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	こめ・いりごま・あぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・たまねぎ	
26木	スパゲッティ 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 (スパゲッティミートソースのぐ)	かんきつ ドレッシング	ぎゅうにゅう・たまご・ハム・チーズ・なまクリーム・わかめ・ぶたにく・だいす・こんぶ	スパゲッティ・オリーブゆ・じゃがいも・バター・こんにやく・あぶら・こむぎこ・さとう・みずあめ	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	
27金	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ししゃものカレーやき とりにくとだいすのにも 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・だいす・とりにく・なまあげ・みそ	こめ・さとう・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・こまつな・しいたけ	26日(木) ・スパゲッティミートソース ミートソースを、スパゲッティにかけてたべてください。 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) 608 (650)	たんぱく質(g) 27.5 (21.1~32.5)	

大豆の変身週間

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、さまざまな加工品に変身して、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

