
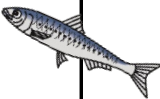



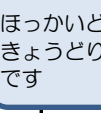
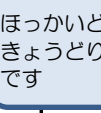
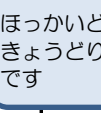

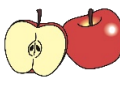
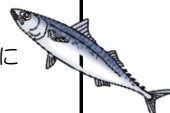




| 日曜 | しゅしよく | りょうりめい | つけるもの かけるもの | あかのしよくひん | きいろのしよくひん | みどりのしよくひん |
|-----|---------------------------|---|---|--|--|---|
| | のみもの | | | からだをつくるもと | ねつやちからのもと | からだのちようしをととのえる |
| 1木 | ごはん ぎゅうにゅう | なまあげのねぎソースかけ ぶたにくと こまつなごまいため さわにわん |  | ぎゅうにゅう・なまあげ・ぶたにく | こめ・さとう・こまあぶら・でんぶん・いりごま・すりごま | ながねぎ・しょうが・にんじん・キャベツ・こまつな・もやし・だいこん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ・ほうれんそう |
| 2金 | ごはん ぎゅうにゅう | いわしのかばあげ にびたし うちまめじる |  | ぎゅうにゅう・いわし・あぶらあげ・だいす・みそ | こめ・でんぶん・あぶら・さとう・いりごま・じゃがいも | しょうが・こまつな・はくさい・にんじん・しめじ・だいこん・ごぼう・ながねぎ |
| 5月 | ごはん ぎゅうにゅう | いかのてりやき にくじゃが はくさいのみそしる |  | ぎゅうにゅう・いか・ぶたにく・あぶらあげ・みそ | こめ・さとう・あぶら・じゃがいも・しらたき | 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 |
| 6火 | カレーライス ぎゅうにゅう | (チキンカレー) ポップビーンズ コールスローサラダ | コーン ドレッシング | とりにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいす | こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら・でんぶん | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・りんご・キャベツ・とうもろこし・きゅうり |
| 7水 | なめし ぎゅうにゅう | ぶりのてりやき ひじきのごもくに たぬきじる |  | ぎゅうにゅう・ぶり・ひじき・だいす・あぶらあげ・とうふ・みそ | こめ・あぶら・さとう・でんぶん・こんにやく・こまあぶら | ひろしまな・きょうな・だいこん・ば・しょうが・にんじん・さやいんげん・たけのこ・はくさい・だいこん・ながねぎ |
| 8木 | ソフト フランスパン ぎゅうにゅう | ペンネのトマトに ほうれんそうのソテー クリームシチュー |  | ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・なまくりーム・チーズ | ソフトフランスパン・マカロニ・オリーブゆ・さとう・あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター | たまねぎ・にんにく・マッシュルーム・トマトかん・ほうれんそう・にんじん・とうもろこし・ブロッコリー |
| 9金 | ごはん ぎゅうにゅう | ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう どさんこじる |  | ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・ぶたにく・さけ・とうふ・みそ | こめ・こむぎこ・あぶら・しらたき・こまあぶら・さとう・いりごま・じゃがいも・バター | ごぼう・にんじん・しょうが・たまねぎ・とうもろこし・こまつな |
| 14水 | スパゲティ ミートソース ぎゅうにゅう | (ミートソース) コーンポテト ミックスフルーツ |  | ぶたにく・だいす・チーズ・ぎゅうにゅう | スパゲティ・オリーブゆ・あぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース・とうもろこし・もも・りんご・みかん |
| 15木 | ゆかりごはん ぎゅうにゅう | あつやきたまごの あますあんかけ くわかめのいために たまねぎと じゃがいものみそしる |  | ぎゅうにゅう・たまご・とりにく・わかめ・あぶらあげ・みそ | こめ・さとう・あぶら・でんぶん・こんにやく・いりごま・こまあぶら・じゃがいも | あかしそ・ながねぎ・にんじん・たまねぎ |
| 16金 | ごはん ぎゅうにゅう | ホイコーロー ちゅうかサラダ もすくと ちんげんさいのスープ | ちゅうか ドレッシング | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・もすく・とうふ・いわしのつみれ | こめ・あぶら・でんぶん・はるさめ | キャベツ・ピーマン・あかピーマン・ながねぎ・にんにく・しょうが・もやし・にんじん・とうもろこし・きくらげ・チンゲンサイ |
| 19月 | きりぼしごはん ぎゅうにゅう | やしししゃも じゃがいものにももの やさのみそしる |  | あぶらあげ・ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・みそ | こめ・あぶら・さとう・いりごま・じゃがいも | きりぼしだいこん・にんじん・えだまめ・たまねぎ・さやいんげん・ほししいたけ・キャベツ・はくさい・ながねぎ・こまつな |
| 20火 | にこみうどん ぎゅうにゅう | あげおこのみ だいこんのもの ほんかん |  | とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・ぎゅうにゅう・いか・ちりめんじゃこ・あおのり・かつおぶし・さつまあげ | うどん・あぶら・こむぎこ・さとう | にんじん・ほししいたけ・ながねぎ・こまつな・キャベツ・だいこん・さやいんげん・ほんかん |
| 21水 | むぎごはん ぎゅうにゅう | マーボーどうふ むししゅうまい もやしのナムル | ちゅうか ドレッシング | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ | こめ・むぎ・あぶら・オイスターソース・さとう・でんぶん・こまあぶら・しゅうまいのかわ・パンこ | しょうが・にんにく・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・にら・たまねぎ・だいすもやし・こまつな・とうもろこし |
| 22木 | ごはん ぎゅうにゅう | きびなごのからあげ やさいため はるさめスープ りんご |  | ぎゅうにゅう・きびなご・ぶたにく・とりにく | こめ・でんぶん・あぶら・こまあぶら・はるさめ | しょうが・にんにく・にんじん・きくらげ・たけのこ・こまつな・はくさい・ながねぎ・りんご |
| 26月 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのいりやき さといものごまみそに むらくもじる |  | ぎゅうにゅう・さば・なまあげ・みそ・とうふ・たまご | こめ・あぶら・さとう・でんぶん・さといも・こんにやく・すりごま | にんにく・にんじん・さやいんげん・ながねぎ・ほししいたけ・はくさい・ほうれんそう |
| 27火 | ごはん ぎゅうにゅう | とりにくのたつたあげ ごぼうサラダ だいこんのみそしる | コーン ドレッシング | ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・あぶらあげ・みそ | こめ・でんぶん・あぶら | しょうが・にんにく・ごぼう・キャベツ・にんじん・さやいんげん・だいこん・こまつな・ながねぎ |
| 28水 | コッペパン ぎゅうにゅう | ほうれんそうのキッシュ いんげんのソテー ポトフ |  | ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・なまくりーム・チーズ・ベーコン・ぶたにく・ウィンナー | コッペパン・あぶら・じゃがいも | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・さやいんげん・とうもろこし・にんにく・しょうが |
| 29木 | ごはん ぎゅうにゅう | くじらのあまからあげ きりぼしだいこんのもの はりはりじる |  | ぎゅうにゅう・くじらにく・あぶらあげ・とうふ | こめ・でんぶん・あぶら・さとう・こまあぶら | しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・だいこん・みずな・しめじ |

《 × モ 》

★2月3日は節分です。2日は節分にちなんで、「いわし」と「うち豆(大豆)」が登場します。



・6日 カレーライス
チキンカレーをごはんにかけてたべてください。

拝島第二小学校でとれた

3年生が市民科の学習で育てた、「東京ベカ菜」を給食に使う予定です。「東京ベカ菜」は、江戸東京野菜に登録されている伝統的な葉物野菜です。

・9日 ちくわのいそべあげ
1～2ねんせい 1ぼん
3～6ねんせい 2ぼん

・14日 スパゲティミートソース
ミートソースをスパゲティにかけてたべてください。

こんげつの「しゅん」のしよくざい

- ・だいこん
- ・ごぼう
- ・ながねぎ
- ・はくさい
- ・こまつな
- ・みずな
- ・ほうれんそう
- ・(ふゆ)キャベツ
- ・ほんかん
- ・ぶり
- ・さば
- ・さわら

どのメニューにはいつているでしよう?
さがしてみてくださいね!

・19日 やしししゃも
1～2ねんせい 1ぼん
3～6ねんせい 2ぼん

・21日 むししゅうまい
1～4ねんせい 2こ
5～6ねんせい 3こ

給食にくじらが登場します

29日の給食に、「ニタリクジラ」が登場します。北西太平洋の海で、捕鯨船「日新丸」という船に水揚げされたくじらです。油で揚げたから、あまから味のたれをからめ、食べやすい味付けにしました。



*材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いいたします。
*毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色にわけています。バランスよく食べ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)
594
(650)

たんぱく質(g)
27.2
(21.1～32.5)