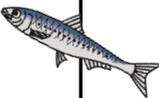
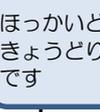
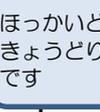
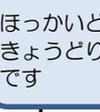
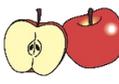
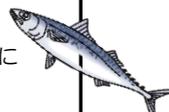


日曜	しゅしよく	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしよくひん	きいろのしよくひん	みどりのしよくひん
	のみもの			からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちようしをととのえる
1	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのねぎソースかけ ぶたにくと こまつなごまいため さわにわん		ぎゅうにゅう・なまあ げ・ぶたにく	こめ・さとう・こまあぶ ら・でんぶん・いりごま・ すりごま	ながねぎ・しょうが・にんじん・ キャベツ・こまつな・もやし・ だいこん・ごぼう・たけのこ・ ほししいたけ・ほうれんそう
2	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかばあげ にびたし うちまめじる		ぎゅうにゅう・いわし・ 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	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	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	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・ ごまあぶら	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	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・なまク リーム・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	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・ごまあぶら・ 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	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	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 くわかめのため 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・ごまあぶら・ じゃがいも	あかしそ・ながねぎ・にんじん・ たまねぎ
16	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	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 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	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	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・ごまあぶら・ 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	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・ ごまあぶら・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	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	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	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・なまクリ 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	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・ごまあぶら	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

《 メ 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)	たんぱく質(g)
594 (650)	27.2 (21.1～32.5)