

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
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のごまいため 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	なかなねぎ・しょうが・こまつ な・キャベツ・にんじん・もやし ・だいこん・ごぼう・たけの こ・ほししいたけ	<h1>2月12日</h1> <p>はつ うま 「初午」</p> <p>2月12日は「初午」です。「初午」は、2月最初の「うまの日」のことをいいます。 初午には、いなりずしや、油あげを食べます。給食では、13日に、油あげを使った「こぎつねごはん」を出します。たくさん食べてください。</p>  <p>9日(金) ちくわのいそべあげ 1・2年生 1ほん 3～6年生 2ほん</p> <p>19日(月) やしししゃも 1・2年生 1ほん 3～6年生 2ほん</p> <p>21日(水) むししゅうまい 1～4年生 2こ 5・6年生 3こ</p> 
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・なた ねあぶら・さとう・い りごま・じゃがいも	しょうが・こまつな・にん じん・はくさい・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 はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう・いか ・ぶたにく・あぶらあ げ・みそ	こめ・なたねあぶら・ さとう・でんぶん・ 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	
6火	カレーライス ぎゅうにゅう	(カレーライスのぐ) 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・ぎゅうにゅう ・だいす	こめ・じゃがいも・こ むぎこ・バター・なた ねあぶら・でんぶん	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんごピュ ーレ・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・なたねあぶら・ さとう・こんにやく・ ごまあぶら	なめしのもと・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	ほうれんそうのソテー パンネのトマトに 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	ソフトフランスパン・ なたねあぶら・マカロ ニ・オリーブゆ・さと う・じゃがいも・バ ター・こむぎこ	ほうれんそう・にんじん・とう もろこし・たまねぎ・マッシュ ルーム・トマトかん・にんに く・フロコリー	
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	北海道の郷土料理	ぎゅうにゅう・ちく わ・あおりの・ぶたに く・さけ・とうふ・み そ	こめ・こむぎこ・なた ねあぶら・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・たま ねぎ・こまつな・とうもろこし・し ょうが	
13火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さわらのわふうムニエル ごもくまめ かぶのみそじる		あぶらあげ・ぎゅう にゅう・さわら・だい す・こんぶ・なまあ げ・みそ	こめ・いりごま・さと う・こむぎこ・バ ター・なたねあぶら・ こんにやく	しょうが・にんじん・ごぼう・ かぶ・こまつな・ながねぎ	
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・なたねあぶら・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・トマトピューレ・トマトか ん・とうもろこし・りんごか ん・ももかん・みかんかん	
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 くきわかめのいために たまねぎとじゃがいものみそじる	中国の料理	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・なた ねあぶら・でんぶん・こ んにやく・いりごま・ ごまあぶら・じゃがい も	ゆかりごはんのもと・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 もず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・とうふ・い わしのつみれ・もずく	こめ・なたねあぶら・ でんぶん・はるさめ	キャベツ・ピーマン・にん じん・ながねぎ・にんにく・し ょうが・もやし・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 やさのみそじる		あぶらあげ・ぎゅう にゅう・ししゃも・ぶ たにく・みそ	こめ・いりごま・なた ねあぶら・さとう・ 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・はくさい・キャベツ・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・かまぼこ ・あぶらあげ・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・こむぎこ・な たねあぶら・さとう	ながねぎ・にんじん・こまつ な・ほししいたけ・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	まーぼーどうふ 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・とう ふ・ぶたにく・みそ	こめ・むぎ・オイス ターソース・さとう・ ごまあぶら・でんぶ ん・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・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 やさしいため 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・なた ねあぶら・ごまあぶ ら・はるさめ	こまつな・たけのこ・にん じん・きくらげ・しょうが・にん にく・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	島根県の郷土料理	ぎゅうにゅう・さば ・なまあげ・みそ・たま ご・とうふ	こめ・なたねあぶら・ 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・はくさい・ながねぎ・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 だいこんのみそじる	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・なた ねあぶら	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	フランスの料理	ぎゅうにゅう・たま ご・ハム・チーズ・な まクリーム・ベー コン・ぶたにく・ウイ ナー	コッペパン・なたねあ ぶら・じゃがいも	ほうれんそう・たまねぎ・さや いんげん・にんじん・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	大阪府の郷土料理	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・なた ねあぶら・さとう・こ まあぶら	しょうが・きりぼしだい こん・にんじん・さやいんげん・ほ ししいたけ・だいこん・みずな・ しめじ	

*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、事務室の栄養士までお願いします。
Tel.042-546-1170

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 581 (650)	たんぱく質(g) 26.8 (21.1~32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

**学校給食費
納入のお知らせ**

※3月分は2月29日(木)が口座振替日です。
3月分は、2月28日(水)までに、振替口座に入金をお願いいたします。「納付書払」の方も納期までに必ず納入してください。

お問い合わせ先
学校給食課収納係
電話番号
042-544-4456

たくましい昭島っ子のために 