

月	火	水	木	金
<b>2 麦ごはん</b> 牛乳 大根のみそ汁 油揚げ 大根 玉ねぎ しめじ 小松菜 白、赤みそ けずりぶし <b>節分豆</b> いり大豆 7 赤	<b>3 なかよしパン</b> 牛乳 春雨スープ 豚肉 春雨 白菜 玉ねぎ しめじ 青ねぎ <b>じゃが芋のそぼろ煮</b> とりミンチ じゃが芋 にんじん さとう、しょうゆ	<b>4 ご飯</b> 牛乳 魚ナゲット とり肉 ビーフン ナムル チングンサイ 白菜 玉ねぎ にんじん もやし しめじ 枝豆 白ごま 豆乳 豆乳クリーム 豆乳バター 豆板ジャン 豚・とりがらスープ <b>厚揚げのピリ辛煮</b> 厚揚げ 小松菜 さとう、しょうゆ 豆板ジャン 豚・とりがらスープ	<b>5 ご飯</b> 牛乳 豆乳煮 蒸ししゅうまい 豆乳煮 さつま芋サラダ 白菜 玉ねぎ にんじん にんじん 白ねぎ 枝豆 白ごま 豆乳 マヨネーズ 豆乳クリーム 豆乳バター 豆板ジャン 豚・とりがらスープ <b>ごぼうのから揚げ</b> さけ 豆腐 にんじん 大根 白菜 白ねぎ 枝豆 生しいたけ 豆乳 豆乳クリーム 豆乳バター 豆板ジャン 豚・とりがらスープ <b>納豆</b> 納豆	<b>6 減塩コッペパン</b> 牛乳 <b>ミラノ風</b> ミネストローネ 牛ミンチ スパゲッティ 玄米 キャベツ 玉ねぎ セロリー 白ねぎ にんじん パセリ <b>イタリアンサラダ</b> キャベツ ホールコーン きゅうり レタス ドレッシング <b>世界の料理</b> イタリア 
エネルギー kcal 734	たんぱくしつ g 28.7	しつ g 18.0	エネルギー kcal 761	たんぱくしつ g 29.6
エネルギー kcal 761	たんぱくしつ g 29.6	しつ g 27.5	エネルギー kcal 922	たんぱくしつ g 32.3
エネルギー kcal 922	たんぱくしつ g 32.3	しつ g 27.5	エネルギー kcal 783	たんぱくしつ g 34.2
エネルギー kcal 783	たんぱくしつ g 34.2	しつ g 19.2	エネルギー kcal 809	たんぱくしつ g 29.0
エネルギー kcal 809	たんぱくしつ g 29.0	しつ g 29.1		
<b>9 ご飯</b> 牛乳 <b>チキンカレー</b> とり肉 とりレバーソぼろ じゃが芋 玉ねぎ ソテーオニオン にんじん ブルーピューレー カレールウ トマトケチャップ とりがらスープ <b>10 黒糖パン</b> 牛乳 <b>プロッコリーのぽん酢和え</b> とり肉 油揚げ 白菜 ホールコーン <b>果物</b> りんご <b>スクランブルエッグ</b> 卵 しお、こしょう <b>ワンタンスープ</b> ワンタン もやし 玉ねぎ チングンサイ <b>さつま芋の煮物</b> さつまいも さとう、こしょう <b>味付けじゃこ</b> 味付けじゃこ <b>キャベツの味噌炒め</b> キャベツ にんじん ピーマン 豆乳 豆板ジャン 豚・とりがらスープ <b>かきたまうどん</b> 卵 とり肉 かまぼこ 油揚げ うどん えのきたけ 豆腐 青ねぎ 土しようが にんじん 干しこいとけ 白ごま <b>ひじきのソテー</b> ひじき にんじん ホールコーン さやいんげん さとう、こしょう <b>12 ご飯</b> 牛乳 <b>節分と麦ごはん</b> 「立春」の前日に行われる「節分」は春を迎える大切な節目の行事になっています。 節分に麦ごはんを食べるのは、麦を茹でることを「よまし麦」といい、「世の中を回す」という語呂合せで、世の中が円滑に回るようという願いを込めた縁起物だからです。西日本や関西地方を中心、節分に「塩いわし」と一緒に食べられる昔からの風習で、厄除けの意味合いもあります。 今年の節分は3日ですが、給食は2日に実施します。また、節分にちなみ、2月全体を通して、色々な大豆製品を多く入れています。	<b>12 ご飯</b> 牛乳 <b>かきたまうどん</b> れんこんチップ 卵 れんこん しお かまぼこ 油揚げ うどん えのきたけ 豆腐 青ねぎ にんじん 干しこいとけ 白ごま <b>13 コッペパン</b> 牛乳 <b>マカロニスープ</b> タンドリーチキン ハム マカロニ キャベツ 玉ねぎ セロリー 豆乳 青ねぎ にんじん 干しこいとけ 白ごま <b>キャベツの和え物</b> 竹輪 わかめ キャベツ さとう、こしょう <b>じゃが芋のハーブソテー</b> じゃが芋 玉ねぎ ハーブ、しお、こしょう	<b>13 コッペパン</b> 牛乳 <b>マカロニスープ</b> タンドリーチキン ハム マヨネーズ キャベツ 玉ねぎ セロリー 豆乳 青ねぎ にんじん 干しこいとけ 白ごま <b>卵を使わないマヨネーズタイプの調味料を使用します。</b>		
エネルギー kcal 842	たんぱくしつ g 29.4	しつ g 22.1	エネルギー kcal 751	たんぱくしつ g 30.4
エネルギー kcal 751	たんぱくしつ g 30.4	しつ g 15.9	エネルギー kcal 770	たんぱくしつ g 27.2
エネルギー kcal 770	たんぱくしつ g 27.2	しつ g 19.1	エネルギー kcal 799	たんぱくしつ g 35.6
エネルギー kcal 799	たんぱくしつ g 35.6	しつ g 24.7		
<b>16 ご飯</b> 牛乳 <b>厚揚げと根菜の煮物</b> 焼きつくね とりだんご 平天 厚揚げ じゃが芋 大根 にんじん ごぼう しょうゆ、さとう けずりぶし <b>あさりの佃煮</b> あさり 土しようが しょうゆ、さとう <b>17 ココアパン</b> 牛乳 <b>コーンスープ</b> とり肉のケチャップあんかけ ベーコン クリームコーン ホールコーン <b>スープ煮</b> じゃが芋 玉ねぎ グリンピース しお、こしょう とりがらスープ <b>18 ご飯</b> 牛乳 <b>沢煮椀</b> 豚肉 大根 にんじん ごぼう 小松菜 牛乳 牛乳 <b>手作り昆布ふりかけ</b> けずりぶし だし昆布 手作り昆布ふりかけ けずりぶし だし昆布 <b>19 ご飯</b> 牛乳 <b>親子煮</b> さばの香味照り焼き 豚肉 さば 白ねぎ 土しようが 白ごま しお、こしょう けずりぶし、だし昆布 <b>炒り豆腐</b> とりミンチ 豆腐 にんじん 干しこいとけ 青ねぎ さとう、こしょう <b>20 うすまきパン</b> 牛乳 <b>高野豆腐の煮物</b> 高野豆腐 卵 油揚げ じやが芋 玉ねぎ セロリー 豆乳 青ねぎ にんじん 干しこいとけ 白ごま <b>21 ポークシチュー</b> 切干し大根のサラダ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ にんじん きゅうり セロリー 豆乳 青ねぎ にんじん 干しこいとけ 白ごま <b>22 うすまきパン</b> 牛乳 <b>キャベツとコーンのソテー</b> ベーコン キャベツ ホールコーン しお、こしょう、しょうゆ <b>23 まるパン</b> 牛乳 <b>チリコンカン</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 のつぺい汁 竹輪の照り焼き 竹輪 厚揚げ ひじき 梅肉和え ささみフレーク わかめ きゅうり 枝豆 水菜 ドレッシング 味付けじゃこ 味付けじゃこ <b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>ポークチャップ</b> 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン にんじん トマトケチャップ しお、こしょう、しょうゆ ウスターソース <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	<b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>磯煮</b> 大豆 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>のつぺい汁</b> のつぺい汁 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	<b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>磯煮</b> 大豆 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>のつぺい汁</b> のつぺい汁 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	<b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>磯煮</b> 大豆 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>のつぺい汁</b> のつぺい汁 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	
エネルギー kcal 782	たんぱくしつ g 31.3	しつ g 20.4	エネルギー kcal 878	たんぱくしつ g 35.2
エネルギー kcal 878	たんぱくしつ g 35.2	しつ g 30.7	エネルギー kcal 737	たんぱくしつ g 34.5
エネルギー kcal 737	たんぱくしつ g 34.5	しつ g 19.1	エネルギー kcal 813	たんぱくしつ g 34.0
エネルギー kcal 813	たんぱくしつ g 34.0	しつ g 22.5	エネルギー kcal 755	たんぱくしつ g 31.2
エネルギー kcal 755	たんぱくしつ g 31.2	しつ g 21.4		
<b>栄養三色</b> 赤※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》  緑※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》  黄※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	<b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>ポークチャップ</b> 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ピーマン にんじん トマトケチャップ しお、こしょう、しょうゆ ウスターソース <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>のつぺい汁</b> のつぺい汁 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	<b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>磯煮</b> 大豆 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>のつぺい汁</b> のつぺい汁 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	<b>24 コッペパン</b> 牛乳 <b>オムレツ</b> オムレツ 大豆 厚揚げ ひじき <b>大根サラダ</b> じゃが芋 まぐろフレーク 大根 枝豆 水菜 ドレッシング <b>25 ご飯</b> 牛乳 <b>磯煮</b> 大豆 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>26 ご飯</b> 牛乳 <b>竹輪の照り焼き</b> 竹輪 厚揚げ ひじき <b>のつぺい汁</b> のつぺい汁 竹輪 厚揚げ ひじき <b>梅肉和え</b> 梅肉 にんじん わかめ きゅうり 枝豆 水菜 梅肉 梅肉 <b>27 まるパン</b> 牛乳 <b>豆腐ハンパーク</b> 豆腐ハンパーク 牛ミンチ 豚ミンチ ひきわり大豆 金時豆 白菜 にんじん 春菊 白ごま 梅肉 <b>28 ホキフライ</b> ホキ 1切(40)赤 小麦粉 パン粉 <b>29 キャベツのサラダ</b> ハム にんじん トマト 白ごま パセリ しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ <b>30 キャラメルチーズ</b> キャラメルチーズ 1コ赤	
エネルギー kcal 762	たんぱくしつ g 35.9	しつ g 24.5	エネルギー kcal 756	たんぱくしつ g 31.6
エネルギー kcal 756	たんぱくしつ g 31.6	しつ g 15.1	エネルギー kcal 735	たんぱくしつ g 29.9
エネルギー kcal 735	たんぱくしつ g 29.9	しつ g 14.5	エネルギー kcal 805	たんぱくしつ g 4