



前半



2日
節分

日付	こんだて	からだをつくるあかのなかま	ねつやちからとなるきいろのなかま	からだのちようしをととのえるみどりのなかま	主な調味料	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		にく・まめ・さかな・たまご・かいそう	こめ・パン・めん・あぶら・さとう	やさい・きのこ・くだもの		kcal	g	%
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				540	27.0	26.2
	せつぶんごはん	だいにず・しらすぼし・あおのり	こめ		しお・さけ			
	せつぶんイワシのかばやき	イワシ	かたくりこ・さとう	しょうが	しょうゆ・みりん			
	こんぶあえ	こんぶ・かつおぶし	ごまあぶら	こまつな・はくさい・にんじん	しょうゆ			
	のっぺいじる	とりにく・あぶらあげ	さとも・こんにやく・ごまあぶら	だいこん・ごぼう・にんじん・ねぎ	さけ・しお しょうゆ			
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				555	25.8	32.1
	オレンジトースト		こくさんこむぎしよくパン・マーメレード・マーガリン					
	ポークビーンズ	ぶたにく・ベーコン・いんげんまめ	あぶら・じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトかん	ワイン・しお ソース・ケチャップ			
	ツナサラダ	ツナ	あぶら	きやべつ・ブロッコリー・らっきょう	しお・しょうゆ す			
	はるみ(かんきつ)			はるみ				
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569	22.7	27.2
	むぎごはん		こめ・おおむぎ					
	マーボー豆腐	ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・ザーサイ・ねぎ・にら	さけ・しょうゆ トウバンジャン			
	わかめコーンサラダ	わかめ	さとう・ごまあぶら	こまつな・きやべつ・もやし・コーン	しょうゆ・す			
	りんごゼリー	こなかんてん	さとう	りんごかじゅう				
6 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				552	24.9	29.9
	こぎつねごはん	あぶらあげ・とりにく	こめ・さとう	にんじん・しょうが	しょうゆ・さけ みりん			
	しのだまき	あぶらあげ・とりにく	かたくりこ・さとう	ごぼう・れんこん・えのき	しょうゆ・みりん			
	のりあえ	のり		ほうれんそう・にんじん・もやし	しょうゆ・みりん			
	だいこんのみそしる	あぶらあげ・みそ		だいこん・えのき				
7 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642	23.9	34.2
	ごはん		こめ					
	スープカレー	とりにく	あぶら・バター・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・れんこん・かぼちゃ	カレー・ソース しお・スパイス			
	カリカリチーズサラダ	チーズ	あぶら・さとう	きやべつ・こまつな・きゅうり	しお・す			
	かんきつ			かんきつ				
10 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631	26.8	31.4
	わふうやきそば	ぶたにく・イカ・かつおぶし	むしちゅうかめん・あぶら	たまねぎ・にんじん・たけのこ・きやべつ・きくらげ	オイスターソース ソース・しょうゆ			
	コーンむしパン	たまご・ぎゅうにゅう・とうにゅう	こむぎこ・さとう・バター	クリームコーン				
	ワカサギアップルあじ	ワカサギ	こめこ・あぶら・さとう	りんごかじゅう	しょうゆ・す			
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	しお			
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				576	25.1	18.3
	ごはん・てづくりふりかけ	かつおぶし・ひじき・しらすぼし	こめ・さとう・ごま		しょうゆ・みりん			
	きりぼしいりたまごやき	とうふ・たまご・とりにく	あぶら・さとう	きりぼしだいこん・にんじん・えのき・ほうれんそう	しょうゆ・さけ しお			
	からしあえ	かつおぶし	ごまあぶら・さとう	こまつな・にんじん・はくさい	みりん・しょうゆ			
	すずしろじる	ぶたにく・みそ	じゃがいも	にんじん・ごぼう・だいこん				
13 (木)	とうきょうぎゅうにゅう	とうきょうぎゅうにゅう				617	25.4	29.6
	ごはん		こめ					
	とうふのぶたしょうがあん	とうふ・ぶたにく	ごまあぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・しょうが	さけ・しょうゆ			
	こまつなごまあえ		ごま・さとう	こまつな・にんじん・きやべつ・もやし	しょうゆ			
	さつまいもフライ		さつまいも・あぶら		しお			
	とうきょうやさいのみそしる	あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・かぶ・はくさい・ねぎ				
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611	28.7	35.1
	エクレアパン		ミルクパン・チョコレート					
	タラとチキンのトマトシチュー	タラ・とりにく・ひよこまめ	あぶら・じゃがいも・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ	しお・ワイン ソース			
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	ブロッコリー・きやべつ・にんじん・コーン	しお・す・からし			
	いちご			いちご				

裏面もあります

今月の給食目標

みんなで協力しあって楽しい給食にしよう。

