

2月予定献立表

献立のポイント

2月3日は、「節分(せつぶん)」です。
 節分は、もともとは季節(きせつ)ごとの区切(くぎ)りをわけるという意味(いみ)でした。
 ことしは2月4日が「立春(りっしゅん)」のため、その前日(ぜんじつ)が節分になります。
 春をむかえ、あたらしい一年(いちねん)のはじまりの前(まえ)に厄除(やくよ)けするための行事(ぎょうじ)が節分です。
 厄除(やくよ)けのために、豆(まめ)まきをしたり、じぶんの年の数(かず)だけ福豆(ふくまめ)をたべたり、鬼(おに)がきらいな鰯(いわし)と柊(ひいらぎ)の枝(えだ)をかざったり、ながい巻(ま)き寿司(ずし)をだまってたべたり、地域(ちいき)や家庭(かてい)ごとにいろいろなやりかたがあります。

給食(きゅうしょく)では、みなさんの健康(けんこう)を願(ねが)って、いろいろな具(か)がたのしい「てまきずし」、ほねまでやわらかい「いわしのうめに」、おいしい「ふくまめ」、はるらしい「なのはな、たけのこ、ほたてのおすいもの」をつくりまします。



1日 水曜日		2日 木曜日		3日 金曜日	
(主菜)・カレイのチリソースがけ (副菜)・はるまき (汁物)・はくさいとあつあげのいななみそしる (主食)・むぎごはん ・ジョア(ブレーン)		(主菜)・とりのしおやき おろしぼんず (副菜)・ツナときゅうりのポテトサラダ (汁物)・ぐだくさんみそしる (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・てまきずし(すしめし) (副菜)・いわしのうめに (汁物)・なのはなとたけのこと ほたてのおすいもの ・せつぶんまめ ・ぎゅうにゅう	
カレイのチリソースがけ ・カレイ ・料理酒 ・食塩 ・パプリカ ・玉ねぎ トマトケチャップ トマトソース	白菜と厚揚げの田舎味噌汁 ・白菜 ・しめじ ・ワカメ ・厚揚げ ・だし昆布 ・鶏がらスープ ・スイートチリソース ・みりん	鶏の塩焼き おろしぼんず ・鶏肉 ・食塩 ・小松菜 ・ごま油 ・砂糖 ・ごま ・ポン酢 ・青ねぎ	具沢山味噌汁 ・油揚げ ・玉ねぎ ・キャベツ ・葉大根 ・こんにゃく	手巻き寿司 ・寿司飯 ・枝豆 ・ツナフレーク ・コーン ・人参 ・ノンエッグマヨネーズ ・砂糖 ・米酢 ・醤油 ・みりん	菜の花と筍と帆立の吸い物 ・ほたて ・大根 ・筍 ・菜の花 ・みりん ・醤油 ・食塩
春巻き ・キャベツ ・玉ねぎ ・人参 ・白菜 ・にら ・さやいんげん ・筍 ・オイスターソース ・胡椒 ・小麦粉 ・米粉 ・なたね油	ジョア(ブレーン) ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・クリーム ・乳酸カルシウム ・ビタミンD	ツナときゅうりのポテトサラダ ・ツナフレーク ・きゅうり ・じゃがいも ・人参 ・コーン ・グリーンピース		いわしの梅煮 ・いわし ・水あめ ・でん粉 ・醤油 ・発酵調味料	節分豆 ・煎り大豆
主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、豚、鶏	汁:大豆 ジョア、乳	主菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、牛 副菜:小麦、大豆	汁:小麦、大豆 豆:大豆
低学年 エネルギー 498kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.5g	低学年 エネルギー 590kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.3g	低学年 エネルギー 623kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.1g	低学年 エネルギー 498kcal たんぱく質 21.5g 脂質 8.5g	低学年 エネルギー 590kcal たんぱく質 22.4g 脂質 20.3g	低学年 エネルギー 623kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.1g
中学年 エネルギー 586kcal たんぱく質 25.3g 脂質 10.0g	中学年 エネルギー 694kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.9g	中学年 エネルギー 733kcal たんぱく質 34.0g 脂質 23.6g	中学年 エネルギー 586kcal たんぱく質 25.3g 脂質 10.0g	中学年 エネルギー 694kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.9g	中学年 エネルギー 733kcal たんぱく質 34.0g 脂質 23.6g
高学年 エネルギー 674kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.5g	高学年 エネルギー 798kcal たんぱく質 30.3g 脂質 27.4g	高学年 エネルギー 843kcal たんぱく質 39.1g 脂質 27.2g	高学年 エネルギー 674kcal たんぱく質 29.1g 脂質 11.5g	高学年 エネルギー 798kcal たんぱく質 30.3g 脂質 27.4g	高学年 エネルギー 843kcal たんぱく質 39.1g 脂質 27.2g

6日 月曜日		7日 火曜日		8日 水曜日		9日 木曜日		10日 金曜日	
(主菜)・とりとあつあげとうふのやさいあんかけ (副菜)・イカとやさいのカレークリームコロッケ (汁物)・ほうとうふう みそしる (主食)・いなりずし ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・ロコモコどんぶり (むぎごはん) (副菜)・コールスローサラダ (汁物)・きのこだいこんとワカメのみそしる ・ぎゅうにゅう		(主菜)・たちうおのムニエル タルタルソースふう (副菜)・えいげんじこんにゃくと ごぼうのきんぴら (汁物)・はくさいとおあげのあわせみそしる (主食)・ごはん ・やさいとくだものジュース(むらさき)		(主菜)・ぶたのしょうがいため (副菜)・さくらえびとおからにあえ (汁物)・ごぼうとあつあげのみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・ぱいたんチャーシューめん (副菜)・しゅうまい からしすじょうゆ ・なめらかプリン ・ぎゅうにゅう	
鶏と厚揚げ豆腐の野菜あんかけ ・鶏肉 ・料理酒 ・食塩 ・大根 ・人参 ・蓮根 ・里芋 ・醤油 かつおぶし だし昆布	ほうとう風 味噌汁 ・かぼちゃ ・白ねぎ ・しめじ ・椎茸 ・白菜 ・いりこだし ・味噌 ・田舎味噌	ロコモコ丼 ・麦ご飯 ・ハンバーグ (鶏肉、植物たん白、玉ねぎ、豚肉、) (マッシュポテト、ワイン、植物油脂、砂糖、) (トマトケチャップ、食塩、香辛料、鉄分、) (炭酸カルシウム、カラメル色素、ココア) ・ズッキーニ ・パプリカ ・玉ねぎ ・人参 ・トマトソース ・しょうが ・みりん	コールスローサラダ ・キャベツ ・人参 ・コーン ・玉ねぎ ・食塩 ・砂糖 ・りんご酢 ・ノンエッグマヨネーズ ・マスタード ・醤油 ・胡椒	太刀魚のムニエル タルタルソース風 ・太刀魚 ・食塩 ・オリーブ油 ・醤油 ・小麦粉 ・玉ねぎ ・パセリ	白菜とお揚げの合わせ味噌汁 ・油揚げ ・白菜 ・小松菜 ・田舎味噌	豚のしょうが炒め ・豚肉 ・食塩 ・料理酒 ・でん粉 ・醤油 ・にんにく ・かつおぶし ・だし昆布 ・大豆油 ・なたね油	牛蒡と厚揚げの味噌汁 ・牛蒡 ・人参 ・玉ねぎ ・厚揚げ	白湯チャーシュー麺 ・ローストポーク ・キャベツ ・白菜 ・玉ねぎ ・筍 ・人参 ・もやし ・食塩 ・豚骨肉 ・豚脂	焼売 辛子酢醤油 (焼売、椎茸、玉ねぎ、砂糖、) (しょうが、ごま油、海老、醤油、) (でん粉、食塩、卵白、胡椒、) (発酵調味料、小麦粉) ・加工油脂 ・水あめ ・粉あめ ・グラニュー糖 ・ぶどう糖 ・鉄分
主菜:小麦、大豆、鶏 副菜:乳、卵、小麦、大豆、豚、鶏	汁:小麦、大豆	主菜:乳、卵、小麦、大豆、牛、豚、鶏、 セラチン	副菜:小麦、大豆、りんご 汁:大豆	主菜:小麦、大豆 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:大豆 ジュース:りんご	主菜:小麦、大豆、豚 副菜:えび、小麦、大豆	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、豚、鶏、ごま (麺:小麦)	副菜:えび、卵、小麦、大豆、豚、ごま プリン:大豆
低学年 エネルギー 407kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.9g	低学年 エネルギー 664kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.8g	低学年 エネルギー 606kcal たんぱく質 16.5g 脂質 25.8g	低学年 エネルギー 641kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.6g	低学年 エネルギー 859kcal たんぱく質 23.4g 脂質 26.0g	低学年 エネルギー 407kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.9g	低学年 エネルギー 664kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.8g	低学年 エネルギー 606kcal たんぱく質 16.5g 脂質 25.8g	低学年 エネルギー 641kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.6g	低学年 エネルギー 859kcal たんぱく質 23.4g 脂質 26.0g
中学年 エネルギー 479kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.9g	中学年 エネルギー 781kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.5g	中学年 エネルギー 713kcal たんぱく質 19.4g 脂質 30.4g	中学年 エネルギー 755kcal たんぱく質 28.5g 脂質 21.9g	中学年 エネルギー 693kcal たんぱく質 27.5g 脂質 30.6g	中学年 エネルギー 479kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.9g	中学年 エネルギー 781kcal たんぱく質 32.0g 脂質 24.5g	中学年 エネルギー 713kcal たんぱく質 19.4g 脂質 30.4g	中学年 エネルギー 755kcal たんぱく質 28.5g 脂質 21.9g	中学年 エネルギー 693kcal たんぱく質 27.5g 脂質 30.6g
高学年 エネルギー 551kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.9g	高学年 エネルギー 898kcal たんぱく質 36.8g 脂質 28.2g	高学年 エネルギー 820kcal たんぱく質 22.4g 脂質 34.9g	高学年 エネルギー 868kcal たんぱく質 32.8g 脂質 25.1g	高学年 エネルギー 797kcal たんぱく質 31.7g 脂質 35.2g	高学年 エネルギー 551kcal たんぱく質 22.7g 脂質 22.9g	高学年 エネルギー 898kcal たんぱく質 36.8g 脂質 28.2g	高学年 エネルギー 820kcal たんぱく質 22.4g 脂質 34.9g	高学年 エネルギー 868kcal たんぱく質 32.8g 脂質 25.1g	高学年 エネルギー 797kcal たんぱく質 31.7g 脂質 35.2g

13日 月曜日		14日 火曜日		15日 水曜日		16日 木曜日		17日 金曜日	
(主菜・主食)・ミートボールカレーライス (むぎごはん) (副菜)・だいこんとツナのごまポンずあえ (副菜)・みかんいりあんにんどうふ ・ぎゅうにゅう		(主菜)・えびのチリソース (副菜)・じゃことビーフンのサラダ (汁物)・すいぎょうざにとらのスープ (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ホタテとじゃがいもと きのこのチャウダー (副菜)・とりのフリット トマトソース (副菜)・ゼリー入りフルーツカクテル (主食)・ミルクコッペパン ・ジョア(プレーン) アメリカ		(主菜・主食)・やきにくどんぶり (むぎごはん) (副菜)・ナムルサラダ (汁物)・ワカメととうふのどろみスープ ・ぎゅうにゅう			
ミートボールカレーライス	大根とツナのごまポンずあえ	えびのチリソース	水餃子とにらのスープ	帆立とじゃが芋ときのこのチャウダー	ゼリー入りフルーツカクテル	焼肉丼	ナムルサラダ		
・麦ご飯	・ツナフレーク ・食塩 ・人参 ・大根 ・ブロッコリー	・えび ・バーム油 ・料理酒 ・重曹 ・食塩 ・でん粉 ・玉ねぎ ・胡椒 ・里芋 ・オリーブ油 ・チリソース ・チェリートマト ・にんにく	・水餃子 (キャベツ、白葱、小麦粉、砂糖、) (ラード、豚肉、でん粉、食塩、) (海老、ごま油、生姜、) (醤油、香辛料、発酵調味料) ・玉ねぎ ・醤油 ・にら ・大豆 ・大豆フレーク ・鶏がらスープ ・だし昆布 ・野菜ブイオン	・ほたて ・じゃがいも ・砂糖 ・玉ねぎ ・大豆油 ・大豆乳 ・豆腐 ・植物油脂 ・しめじ ・椎茸 ・ズッキーニ ・パブリカ ・なす ・鶏がらスープ	・洋梨缶 ・砂糖 ・パイ缶 ・ぶどう糖 ・クエン酸 ・黄桃缶 ・さくらんぼ缶 ・みかんゼリー (みかん果汁、ゲル化剤、) (液糖、果糖、砂糖、鉄分、) (アラニュー糖、酸味料、香料) ・梨ゼリー (なし果汁、液糖、砂糖、) (ドロマイト、増粘多糖類、) (乳酸カルシウム) ・鶏のフリット トマトソース (鶏肉、醤油、香辛料、でん粉、) (酒、砂糖、食塩、小麦粉、コーン粉、) (大豆油、アミノ酸、膨張剤) ・野菜ブイオン ・たまねぎ ・醤油 ・パセリ ・砂糖 ・でん粉 ・トマトソース ・香辛料	・麦ご飯 ・牛肉 ・料理酒 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・アスパラガス ・大豆油 ・なたね油 ・にんにく ・バーム油 ・みりん ・豆板醤 ・鶏がらスープ ・醤油	・大根 ・小松菜 ・ごま油 ・砂糖 ・ごま ・大豆もやし ・りんご酢 ・ぜんまい ・米酢		
・肉団子(鶏肉、玉ねぎ、パン粉、) (豚肉、水あめ、でん粉、大豆油、) (植物たん白、キノコ、食塩、) (ドロマイト、香辛料、カルシウム、鉄分) ・じゃがいも ・玉ねぎ ・人参 ・野菜ブイオン ・ズッキーニ ・パブリカ ・なす ・醤油 ・ピーナツ ・鶏がらスープ ・トマトピューレ ・大豆油	・みかん入り杏仁豆腐 ・杏仁豆腐 ・みかん缶	・ピーファン ・キャベツ ・鶏がらスープ ・人参 ・大豆油 ・大根 ・なたね油 ・アスパラガス ・醤油 ・食塩 ・ごま油 ・コチジャン ・菊	15日 ジョア(プレーン) → ・脱脂粉乳 ・砂糖 ・ビタミンD ・クリム	・小麦粉 ・ショートニング ・イースト ・加糖練乳 ・砂糖 ・食塩	・フルーツ:もも ・ジョア:乳 ・副菜:小麦、大豆、鶏、ゼラチン	・人参 ・胡椒 ・コチジャン ・ポッカレモン ・砂糖 ・しょうが ・いりごま ・ごま油 ・白味噌 ・白ねぎ ・キャベツ ・青ねぎ	・豆腐 ・醤油 ・しめじ ・食塩 ・ワカメ ・でん粉 ・菊 ・鶏がらスープ ・かつおぶし		
主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、 ゼラチン	副菜:小麦、大豆、ごま 杏仁:乳	主菜:えび、小麦、大豆、鶏 副菜:小麦、大豆、鶏、ごま	汁:えび、小麦、大豆、豚、鶏、 ごま、ゼラチン	主菜:小麦、大豆、いか、鶏、ゼラチン パン:乳、小麦	フルーツ:もも ジョア:乳 副菜:小麦、大豆、鶏、ゼラチン	主菜:小麦、大豆、牛、鶏、ごま	副菜:小麦、大豆、豚、りんご、ごま 汁:小麦、大豆、鶏		
低学年	エネルギー 555kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.0g	低学年	エネルギー 545kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.7g	低学年	エネルギー 510kcal たんぱく質 23.1g 脂質 8.8g	低学年	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.7g		
中学年	エネルギー 653kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.3g	中学年	エネルギー 641kcal たんぱく質 27.3g 脂質 12.6g	中学年	エネルギー 601kcal たんぱく質 27.2g 脂質 10.4g	中学年	エネルギー 686kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.0g		
高学年	エネルギー 751kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.6g	高学年	エネルギー 738kcal たんぱく質 31.4g 脂質 14.5g	高学年	エネルギー 691kcal たんぱく質 31.3g 脂質 11.9g	高学年	エネルギー 788kcal たんぱく質 29.0g 脂質 25.3g		

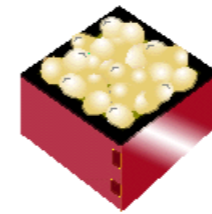
20日 月曜日		21日 火曜日		22日 水曜日		23日 木曜日		24日 金曜日	
(主菜)・さんまのカレーふうみやき (副菜)・だいずそぼろとひじきのにももの (汁物)・とんじる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・ぶたにくとやさいのみぞれに (副菜)・インゲンとカリフラワーのごまマヨあえ (汁物)・ふ・ワカメ・とうふ・ねぎのみそしる (主食)・ごはん ・いよかんゼリー ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・とりそぼろのおやこどんぶり (むぎごはん) (副菜)・きりぼしだいこんに (汁物)・ねぎまじる ・やさいとくだもの ジュース(だいだい) 卵・別		(主菜)・さけのしおこうじやき (副菜)・てづくり豆腐 そぼろみそあんかけ (汁物)・なめことしるねぎのあかだし (主食)・ごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜・主食)・ミートソーススパゲッティ (副菜)・ブロッコリーとポテトのツナサラダ (汁物)・コーンスープ ・りんご ・ぎゅうにゅう	
さんまのカレー風味焼き	豚汁	豚肉と野菜のみぞれ煮	麩・ワカメ・豆腐・ねぎの味噌汁	鶏そぼろの親子丼	ねぎま汁	鮭の塩麹焼き	なめこと白ねぎの赤だし	ミートソーススパゲッティ	ブロッコリーとポテトのツナサラダ
・さんま ・香辛料 ・砂糖 ・料理酒 ・醤油 ・にんにく ・カレー粉 ・パセリ ・オリーブ油	・豚肉 ・こんにやく ・田舎味噌 ・だし昆布 ・かつおぶし ・味噌 ・いりこだし	・里芋 ・みりん ・食塩 ・料理酒 ・人参 ・大根 ・蓮根 ・醤油	・麩 ・わかめ ・豆腐 ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・味噌 ・白ねぎ	・麦ご飯 ・卵 ・植物油脂 ・食塩 ・乳たん白 ・加工でん粉 ・鶏肉 ・食塩 ・油揚げ ・料理酒 ・菊 ・しょうが ・玉ねぎ ・かつおぶし ・でん粉	・きはだまぐろ ・食塩 ・大根 ・人参 ・白ねぎ ・醤油 ・かつおぶし ・大根 ・白ねぎ ・醤油 ・柚子	・秋鮭 ・にんにく ・食塩 ・バーム油 ・料理酒 ・塩麹 ・醤油 ・みりん ・さつまいも ・レモン果汁 ・砂糖 ・液糖 ・水あめ	・なめこ ・玉ねぎ ・白ねぎ ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし ・八丁味噌 ・味噌	・スパゲッティ ・玉ねぎ ・人参 ・セロリ ・にんにく ・牛肉 ・豚肉 ・ロースト Onion ・トマトペースト ・トマトピューレ ・デミグラスソース ・トマトケチャップ ・ピーフコンソメ ・醤油	・ツナフレーク ・食塩 ・ノンエッグマヨネーズ ・砂糖 ・ブロッコリー ・ポッカレモン ・じゃがいも ・醤油 ・人参 ・チキンエキス ・ソフリット ・小麦粉 ・砂糖 ・食塩 ・香辛料 ・大豆油 ・オリーブ油
大豆そぼろとひじきの煮物		インゲンとカリフラワーのごまマヨあえ	いよかんゼリー	切干大根煮	野菜と果物のジュース(橙)	手作り豆腐 そぼろ味噌あんかけ		コーンスープ	
・ひじき ・大豆 ・人参 ・油揚げ ・砂糖 ・醤油 ・植物油	・本だし ・みりん ・重曹 ・大豆そぼろ ・枝豆 ・食塩	・さやいんげん ・コーン ・ごま ・醤油 ・味噌 ・日本酒 ・かつおぶし ・砂糖 ・カリフラワー ・人参	・いよかん果汁 ・液糖 ・砂糖 ・食物繊維 ・寒天 ・増粘多糖類 ・鉄分	・切干大根 ・砂糖 ・人参 ・油揚げ ・植物油	・人参 ・ビーマン ・ほうれん草 ・アスパラガス ・小松菜 ・クレソン ・かぼちゃ ・紫キャベツ ・ビート ・ブロッコリー ・キャベツ ・赤じそ ・セロリ ・レタス ・白菜 ・ケール ・パセリ ・なす ・玉ねぎ ・大根 ・キャベツ ・りんご ・オレンジ ・レモン ・香料	・豆乳 ・かつおぶし ・にがり ・だし昆布 ・大豆そぼろ ・味噌 ・椎茸 ・みりん ・醤油 ・でん粉 ・砂糖		・コーン ・砂糖 ・食塩 ・豆乳 ・酵母エキス ・粉末おから ・デキストリン ・大豆粉 ・玉ねぎ ・野菜ブイオン ・鶏がらスープ	
主菜:小麦、大豆、鶏、ゼラチン 副菜:小麦、大豆	汁:大豆、豚	主菜:小麦、大豆、豚肉 副菜:小麦、大豆、ごま	汁:小麦、大豆 ゼリー:大豆	主菜:乳、卵、小麦、大豆、豚、鶏 副菜:小麦、大豆	汁:小麦、大豆 ジュース:りんご、オレンジ	主菜:小麦、大豆、鮭 副菜:小麦、大豆	汁:大豆	主菜:小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン (麵:小麦)	副菜:小麦、大豆 スープ:鶏、大豆、ゼラチン
低学年	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.0g	低学年	エネルギー 599kcal たんぱく質 22.4g 脂質 14.1g	低学年	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.8g	低学年	エネルギー 575kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.9g	低学年	エネルギー 581kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.8g
中学年	エネルギー 772kcal たんぱく質 31.1g 脂質 29.4g	中学年	エネルギー 704kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.6g	中学年	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.9g 脂質 13.9g	中学年	エネルギー 677kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.7g	中学年	エネルギー 683kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.5g
高学年	エネルギー 887kcal たんぱく質 35.7g 脂質 33.8g	高学年	エネルギー 810kcal たんぱく質 30.4g 脂質 19.1g	高学年	エネルギー 689kcal たんぱく質 27.5g 脂質 16.0g	高学年	エネルギー 779kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.5g	高学年	エネルギー 786kcal たんぱく質 31.0g 脂質 28.1g

27日 月曜日		28日 火曜日	
(主菜)・ぎゅうにくとやさいのオイスターいため (副菜)・ポテトとイカのスペインふう (汁物)・はくさいときのこのいなかみそしる (主食)・むぎごはん ・ぎゅうにゅう		(主菜)・とりのからあげとやきやさい (副菜)・しゅんぎくとコーンのしらあえ (汁物)・せんばじる (主食)・ごはん ・はっさく ・ぎゅうにゅう	
牛肉と野菜のオイスター炒め	白菜ときのこの田舎味噌汁	鶏の唐揚げと焼き野菜	春菊とコーンの白和え
牛肉 ・料理酒 ・食塩 ・玉ねぎ ・人参 ・筍 ・蓮根 ・小松菜 ・オイスターソース ・砂糖 ・しょうが	・にんにく ・パーム油 ・みりん ・ごま油 ・鶏がらスープ ・大豆油 ・なたね油 ・胡椒 ・醤油 ・でん粉	・葉大根 ・玉ねぎ ・白菜 ・だし昆布 ・かつおぶし ・いりこだし	・豆腐 ・人参 ・なたね油 ・椎茸 ・食塩 ・醤油 ・みりん ・料理酒 ・だし昆布
ポテトとイカのスペイン風			船場汁
・いか ・料理酒 ・食塩 ・重曹 ・じゃがいも ・植物油 ・ぶどう糖 ・マスタード ・オリーブ油	・ズッキーニ ・パプリカ ・玉ねぎ ・人参 ・オリーブ ・にんにく ・パーム油 ・パセリ ・醤油 ・胡椒	・鶏唐揚げ (鶏肉、植物性たん白、醤油、 食塩、砂糖、米粉、ぶどう糖) (でん粉、小麦粉、卵、しょうが、) (パン粉、植物油、粉末卵白、) (香辛料、パーム油、ベーキングパウダー) ・ズッキーニ ・パプリカ ・なす ・キャベツ ・玉ねぎ	・さば ・食塩 ・大根 ・人参 ・白葱 ・しょうが ・だし昆布 ・かつおぶし ・醤油 ・みりん
主菜:小麦、大豆、牛、鶏、ごま 副菜:小麦、大豆、いか	汁:大豆	主菜:乳、卵、小麦、大豆、牛、鶏	副菜:小麦、大豆、ごま 汁:小麦、大豆、さば
低学年	エネルギー 603kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.5g	低学年	エネルギー 624kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.4g
中学年	エネルギー 709kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.1g	中学年	エネルギー 734kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.1g
高学年	エネルギー 816kcal たんぱく質 31.5g 脂質 27.7g	高学年	エネルギー 844kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.8g

低学年 平均値/月	中学年 平均値/月	高学年 平均値/月
エネルギー 577kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.5g	エネルギー 679kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.5g	エネルギー 780kcal たんぱく質 30.1g 脂質 23.6g



2月の目標



☆ただしいお箸(はし)の持(も)ち方(かた)をしよう

☆ただしい食器(しょっき)の持ち方をしよう

☆食事中(しょくじちゆう)の姿勢(しせい)にきをつけよう

☆植物(しょくぶつ)性(せい)たんぱく質(しつ)を知(し)ろう

・大豆(だいず)は古来(こらい)からの万能(ばんのう)食品(しょくひん)です



姿勢を正そう

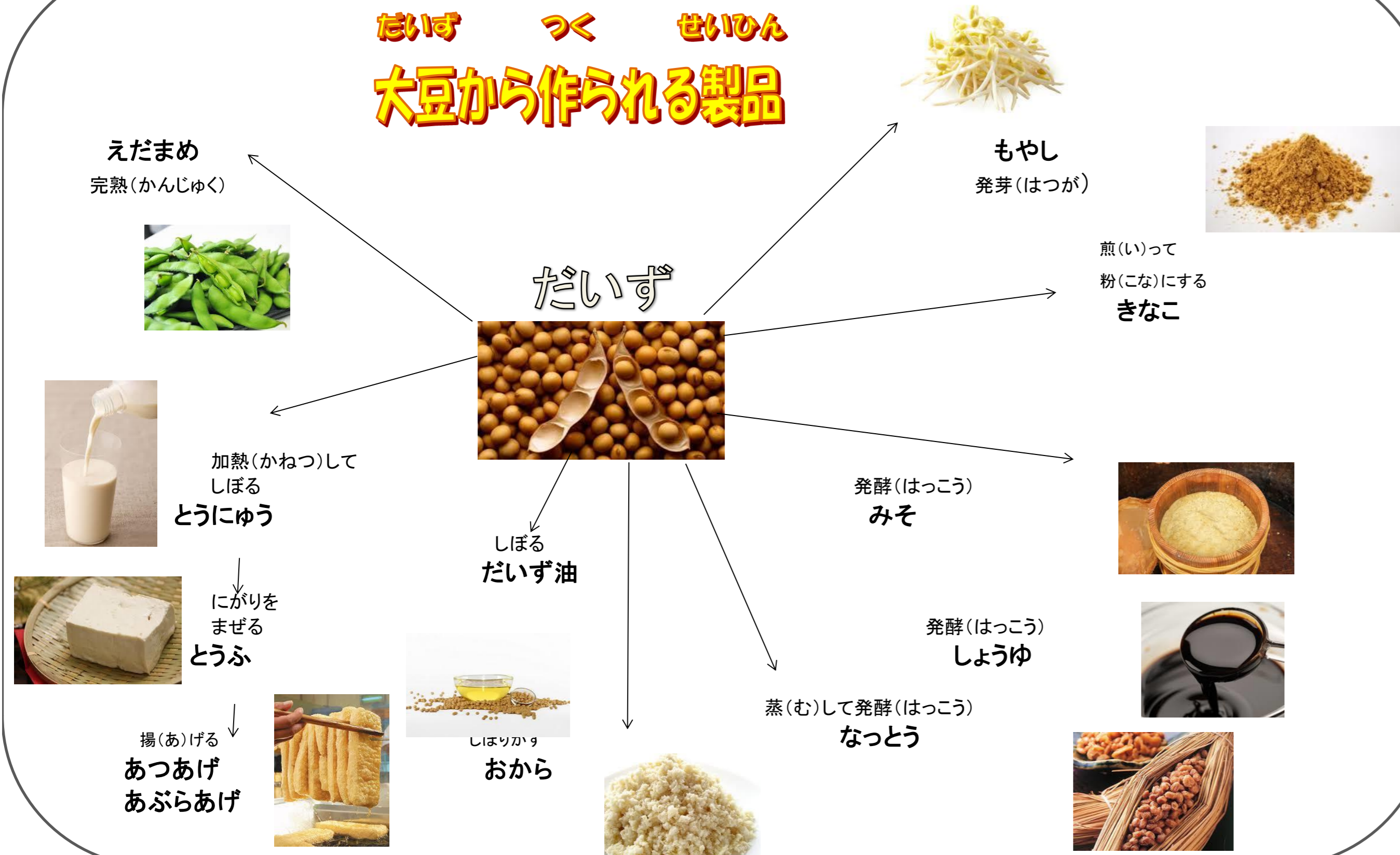
食事(しょくじ)のときに、猫背(ねこぜ)や、足(あし)をくんだり、ひじをついたりしていませんか？！

→胃(い)や腸(ちよう)がおされて、すこしかたべられなくなったり、消化(しょうか)がわるくなったりします

- ・あごをひき、いすにしっかりすわる
- ・つくえにむかってまっすぐすわる
- ・せなかをまっすぐのぼす
- ・つくえとおなかのあいだにこぶしひとつぶんのすきまをつくる



大豆から作られる製品



こんな持ち方していませんか？



※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性があります。
 ※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
 ※料理ごとのアレルギー表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
 ※汁物には和風だし(ソルゲルゲン)を使用することもあります。
 ※ちりめんじゃこは、えびかに生息域で採取しています。