

# 2月分献立表

黄色の中間		赤色の中間		緑色の中間		
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉になり、体をつくる		おもに体の調子を整える		
<p>24日は旬の果物として「いよかん」がです！ いよかんの代表的な産地は愛媛県です。昔は愛媛県を「伊予の国」と呼んでいたため「伊予柑」という名前がつけました。いよかんの旬は12月下旬から2月下旬です。 季節の果物の味を楽しんで食べてくださいね。</p> 		<p><b>1 (水)</b> 小634kcal 中739kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) ★五目煮 黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳、とり肉、ひじき、大豆、さつま揚げ、みそ 緑: にんじん、たまねぎ、こまごま、小松菜、かんぴょう、しいたけ、こんにゃく</p>	<p><b>2 (木)</b> 小573kcal 中705kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃだんご汁 ★キムチ豆腐 ★ほっけ塩焼き ←骨に注意! 黄: ごはん、でん粉、さとう、油 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐、ほっけ、みそ 緑: にんじん、たまねぎ、白菜、キャベツ、にら、かぼちゃ</p>	<p><b>3 (金)</b> 小604kcal 中768kcal ★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★和風ドレッシングサラダ ★たれつき肉だんご (小2こ・中3こ) 黄: ごはん、バター、じゃがも 赤: 牛乳、大豆、とり肉 緑: たまねぎ、にんじん、しいたけ、もやし、パセリ、コーン、キャベツ</p>		
<p><b>6 (月)</b> 小1612kcal 中750kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐・わかめ) ★ごぼうサラダ ★ハンバーグおろしソースかけ 黄: ごはん、マヨネーズ 赤: 牛乳、とり肉、みそ、豆腐、わかめ 緑: ごぼう、コーン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、大根</p>	<p><b>7 (火)</b> 小1552kcal 中700kcal ★ココアパン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ポテトのチーズ煮 ★オムレツ 黄: ココアパン、油、じゃがも、マカロニ 赤: 牛乳、卵、チーズ、とり肉 緑: キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ</p>	<p><b>8 (水)</b> 小1758kcal 中894kcal ★ハヤシライス ★牛乳 ★イタリアンサラダ 黄: ごはん、油、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉 緑: にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン</p>	<p><b>9 (木)</b> 606kcal 中719kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワタシ ★白菜ごまあえ ★さば照り焼き ←骨に注意! 黄: ごはん、ワタシ、ごま、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、さば、みそ、油揚げ 緑: たまねぎ、にんじん、もやし、白菜、きゅうり</p>	<p><b>10 (金)</b> 小1601kcal 中709kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★野菜のナムル ★カレーコロッケ 黄: ごはん、油、さとう、ごま油、ごま、じゃがも、パセリ 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐、卵、みそ、大豆 緑: にんじん、たまねぎ、しいたけ、白菜、きゅうり、もやし</p>		
<p><b>13 (月)</b> 小1539kcal 中641kcal ★ごはん ★牛乳 ★根菜ごまみそ汁 ★もやしのおかか炒め ★鶏肉と野菜のつくね 黄: ごはん、ごま、ごま油、さとう 赤: 牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、はんぺん、かつお節 緑: ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、しいたけ、わかめ、こんにゃく、もやし</p>	<p><b>14 (火)</b> 小1573kcal 中700kcal ★ごはん ★牛乳 ★オイスタースープ ★春雨サラダ ★さばみそ煮 ←骨に注意! 黄: ごはん、さとう、春雨、ごま油 赤: 牛乳、卵、たまねぎ、さば、わかめ、とり肉 緑: ほうれん草、わかめ、にんじん、しいたけ、きゅうり</p>	<p><b>15 (水)</b> 小1720kcal 中842kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★サウザンドレッシング 黄: ごはん、油、じゃがも 赤: 牛乳、とり肉、チーズ 緑: にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ</p>	<p><b>16 (木)</b> 小1641kcal 中760kcal ★豚骨野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん 黄: ラーメン、ごはん、油 赤: 牛乳、豚肉、はんぺん、わかめ 緑: 白菜、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし</p>	<p><b>17 (金)</b> 小1600kcal 中719kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★ほっけフライ ←骨に注意! 黄: ごはん、パセリ、油、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、ほっけ、みそ、油揚げ 緑: キャベツ、ごぼう、にんじん、しいたけ</p>		
<p><b>20 (月)</b> 小1573kcal 中687kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (もやし・たまねぎ) ★肉じゃが ★たまご焼き 黄: ごはん、じゃがも、油、さとう 赤: 牛乳、ひた肉、卵、みそ 緑: もやし、にんじん、たまねぎ、たまご、しいたけ</p>	<p><b>21 (火)</b> 小1618kcal 中756kcal ★コッパパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★ひまわりドレッシングサラダ ★チキンのチーズ焼き 黄: コッパパン、油、パセリ、ひまわり油、さとう 赤: 牛乳、とり肉、チーズ 緑: コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、キャベツ、きゅうり</p>	<p><b>22 (水)</b> 小1631kcal 中739kcal ★ビビンバ ★牛乳 ★わかめスープ 黄: ごはん、さとう、油、ごま油 赤: 牛乳、ひた肉、卵、わかめ 緑: もやし、にんじん、たまねぎ、長ねぎ</p>	<p><b>23 (木) 天皇誕生日</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>※ はアンコール献立です。</p>  </div>		<p><b>24 (金)</b> 小1558kcal 中668kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★いわしの梅煮 ★いよかん 黄: ごはん、じゃがも 赤: 牛乳、ひた肉、豆腐、いわし、みそ 緑: にんじん、たまねぎ、大根、長ねぎ、こんにゃく、うめいよかん</p>	
<p><b>27 (月)</b> 小1593kcal 中714kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たまご・玉ねぎ) ★切り干し大根煮 ★野菜もっチーズフライ 黄: ごはん、パセリ、じゃがも、油、さとう 赤: 牛乳、とり肉、チーズ、卵、ひじき、からし、みそ 緑: にんじん、たまねぎ、ごま、長ねぎ、切り干し大根</p>	<p><b>28 (火)</b> 小1598kcal 中719kcal ★ごはん ★牛乳 ★おでん ★味付けのり ★クレープ (いちご) 黄: ごはん、小麦粉、さとう 赤: 牛乳、とり肉、のり、さつま揚げ、とうもろこし、豆腐 緑: 大根、にんじん、こんにゃく、いちご</p>	<p>※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れず定期までに納めましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p><b>2月 名産食材</b></p> <p>米、パン、しいたけ、豆腐、油揚げ、作りみそ、コーン、寒締めほうれん草、たまねぎ、コーン、ひまわり油</p>  </div>				<p><b>2月平均栄養価</b></p> <p>たん白質 ①23.1g ②26.7g 脂 肪 ①18.2g ②20.3g ナトリウム ①2.6g ②3.1g 塩分相当量</p>