
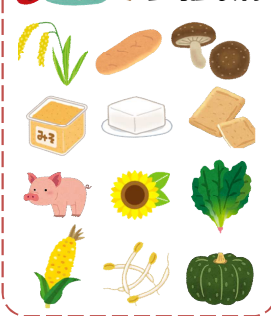


2月分献立表

黄色の仲間		赤色の仲間		緑色の仲間					
おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		おもに血や骨や肉となり、体をつくる		おもに体の調子を整える					
<p>2月はお楽しみ♪ アンコール献立が登場します!</p> <p>2学期に「もう一度食べたい給食」として、アンケートをとりました。ご協力ありがとうございました。アンケートの結果から、上位の献立を取り入れています。皆さんのリクエストは入っていましたか?</p> <p>今年度の給食も残り少し。楽しく、おいしい給食をいただきましょう。</p>				<p>1 (木) 小615kcal 中711kcal</p> <p>★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ) ★五目煮 ★節分豆</p> <p>黄: ごはん 油 さとう 黒糖 赤: 牛乳 わかめ みそ とり肉 ひじき さつま揚げ 大豆 緑: 大根 にんじん こまつな かんぴょう 椎茸 こんにゃく</p>		<p>2 (金) 小626kcal 中741kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★スープカレー ★サウザンドレッシングサラダ ★チキンチーズ焼き</p> <p>黄: ごはん じゃがいも パター、パン粉 赤: 牛乳 ぶり肉 とり肉 チーズ 緑: 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ コーン</p>			
<p>5 (月) 小503kcal 中610kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (キャベツ・舞茸) ★大根こってり煮 ★いわし梅煮</p> <p>黄: ごはん 油 さとう 小麦粉 赤: 牛乳 みそ ぶり肉 いわし 緑: キャベツ 舞茸 大根 にんじん いしづかん 梅</p>		<p>6 (火) 小615kcal 中727kcal</p> <p>★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 ★メンチカツ</p> <p>黄: ココア マカエ、じゃがいも 小麦粉 油 赤: 牛乳 ぶり肉 チーズ とり肉 緑: キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン、パセリ</p>		<p>7 (水) 小706kcal 中828kcal</p> <p>★ハヤシライス ★牛乳 ★ごまドレッシング和え</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 緑: にんじん 玉ねぎ 白菜 コーン</p>		<p>8 (木) 小559kcal 中688kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・たまご) ★五目きんぴら ★ハンバーグおろしソース</p> <p>黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 みそ さつま揚げ とり肉 ぶり肉 緑: 小松菜 こまつな にんじん しめじ いしづかん 大根</p>		<p>9 (金) 小510kcal 中629kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★春雨サラダ ★鮭塩焼き</p> <p>黄: ごはん 春雨 さとう ごま油 赤: 牛乳 ぶり肉 豆腐 みそ とり肉 鮭 緑: たら 白菜 もやし にんじん きゅうり</p>	
<p>12 (月) 建国記念日振替</p> <p>2月平均栄養価 たん白質@25.3g @29.0g 脂 肪 @20.3g @22.6g ナトリウム@2.6g @3.0g (数値相当量)</p> 		<p>13 (火) 小709kcal 中893kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★真だくさんみそ汁 ★青のりポテト ★ぶりかけ ★たれ付き肉団子 (小2こ・中3こ)</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 ごま 赤: 牛乳 豆腐 玉ねぎ みそ とり肉 かつお節 緑: にんじん 玉ねぎ 大根 長ねぎ</p>		<p>14 (水) 小678kcal 中781kcal</p> <p>★ピピン汁 ★牛乳 ★わかめスープ ★クレープ (いちご)</p> <p>黄: ごはん さとう ごま油 小麦粉 小麦粉 赤: 牛乳 ぶり肉 卵 わかめ 緑: にんじん もやし 小松菜 長ねぎ コーン、いちご</p>		<p>15 (木) 小606kcal 中650kcal</p> <p>★あんパン ★牛乳 ★ミネストローネ ★イタリアンドレッシングサラダ ★かぼちゃグラタン</p> <p>黄: あんぱん マカエ 油 さとう じゃがいも 赤: 牛乳 大豆 とり肉 ハム 緑: 玉ねぎ にんじん 下マツ、パセリ、キャベツ、コーン、かぼちゃ</p>		<p>16 (金) 小569kcal 中685kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★おでん ★ほっけ塩焼き ★いよかん</p> <p>黄: ごはん 赤: 牛乳 豆腐 さつま揚げ ぶり肉 ほうろ餅 緑: 大根 にんじん こんにゃく、いよかん</p>	
<p>19 (月) 小627kcal 中813kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (さつまいも・ほうれん草) ★高野豆腐のそぼろ煮 ★鶏唐揚げ (小2こ・中3こ)</p> <p>黄: ごはん さつまいも 油 さとう 小麦粉 赤: 牛乳 はんぺん みそ ぶり肉 高野豆腐 とり肉 緑: ほうれん草 玉ねぎ にんじん いしづかん こんにゃく</p>		<p>20 (火) 小616kcal 中721kcal</p> <p>★親子丼 ★牛乳 ★もやしの磯和え</p> <p>黄: ごはん さとう 油 赤: 牛乳 とり肉 卵 ちくね かつお節 のり 緑: にんじん 玉ねぎ 椎茸 こまつな もやし</p>		<p>21 (水) 小628kcal 中699kcal</p> <p>★コッパン ★牛乳 ★かぼちゃポターージュ ★野菜バターソテー ★ウインナー</p> <p>黄: コッパン 油 ひまわり油 パター、パン粉 赤: 牛乳 ぶり肉 とり肉 緑: 玉ねぎ かぼちゃ しめじ もやし キャベツ、にんじん いしづかん コーン</p>		<p>22 (木) 小574kcal 中692kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそワンタンスープ ★ごぼうサラダ ★いわし生姜煮</p> <p>黄: ごはん ワンタン、マヨネーズ 赤: 牛乳 ぶり肉 みそ いわし 緑: 玉ねぎ もやし 長ねぎ こまつな キャベツ、にんじん コーン、生姜</p>		<p>23 (金) 天皇誕生日</p> <p>臭みか少なく やわらかい</p>  <p>28日 名産SPF豚を使用します!</p>	
<p>26 (月) 小513kcal 中625kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (豆腐・チンゲン菜) ★肉じゃが ★ほっけ照り焼き</p> <p>黄: ごはん じゃがいも さとう 油 赤: 牛乳 豆腐 ぶり肉 ほっけ 高野豆腐 とり肉 緑: チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ</p>		<p>27 (火) 小685kcal 中798kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★たまごコーンのスープ ★豚肉のオイスターソース炒め ★春巻き</p> <p>黄: ごはん 油 さとう ごま油 小麦粉 春雨 小麦粉 赤: 牛乳 卵 ぶり肉 緑: コーン、パセリ、たけのこ、にんじん 玉ねぎ いしづかん</p>		<p>28 (水) 小795kcal 中913kcal</p> <p>★ポークカレー ★牛乳 ★枝豆ひじきサラダ ★プリン</p> <p>黄: ごはん じゃがいも 油 さとう ごま 赤: 牛乳 ぶり肉 ひじき 緑: にんじん 玉ねぎ もやし 枝豆</p>		<p>29 (木) 小556kcal 中666kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・しめじ) ★すき焼き風煮 ★厚焼き玉子</p> <p>黄: ごはん 油 さとう 赤: 牛乳 みそ ぶり肉 豆腐 卵 緑: 大根 しめじ にんじん 玉ねぎ 白菜 長ねぎ</p>		<p>2月 名産食材</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。 ※給食費は忘れずご期日までに納めましょう。