

2月分献立表

色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる

赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる

緑の仲間 体の調子を整える



こんげつ しゅん くだもの
 今月は、旬の果物として「いよかん」がです！
 だいひょうてき さんち えひめけん むかし えひめけん いよ
 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」という名前がつかました。
 しゅん 12がつげしゅん 2がつげしゅん
 いよかんの旬は12月下旬から2月下旬です。



※ はアンコール献立です。

| 2 (月) | 3 (火) | 4 (水) | 5 (木) | 6 (金) |
|--|--|---|---|---|
| 小630kcal 中781kcal ★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★海藻サラダ ★揚げぎょうざ(小2こ、中3こ) | 小653kcal 中750kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・生揚げ) ★中華風サラダ ★即ち豆 ★お好み焼き(たれ) | 小734kcal 中869kcal ★チキンカレー ★牛乳 ★福神漬け ★野菜サラダ | 小715kcal 中856kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★五目おこわ ★クリームプリン | 小674kcal 中793kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★もやしとツナの和え物 ★いよかん |
| 黄:ごはん あら だし 油 赤:牛乳 みそ 豆腐 とうふ かつお 緑:にんじん しらたき しめじ たらこ 長ねぎ きゅうり キャベツ | 黄:ごはん だし さとう 醤油 小麦粉 赤:牛乳 生揚げ みそ ハム たまご 大豆 いか えび すりみ 小豆 緑:にんじん きゅうり にんじん キャベツ | 黄:ごはん じゃがいも あら ごま 赤:牛乳 とり肉 粉チーズ ハム 緑:玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン | 黄:ラーメン ちり米 あら 赤:牛乳 豆腐 なたと とうふ あらかつお 緑:玉ねぎ にんじん ほうさい もやし 長ねぎ たらこ しらたき | 黄:ごま 醤油 だし 油 卵 小麦粉 赤:牛乳 豆腐 みそ ツナ 焼き豆腐 緑:玉ねぎ 醤油 豆腐 たらこ しらたき もやし きゅうり いよかん |
| 9 (月) | 10 (火) | 11 (水) 建国記念日 | 12 (木) | 13 (金) |
| 小666kcal 中760kcal ★甘納豆赤飯 ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん) ★うま煮 ★さばみそ煮 | 小725kcal 中856kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★ごぼうサラダ ★さんまかば焼き | 2月平均栄養面 たん白質 @26.3g @30.7g 脂 肪 @21.5g @24.5g ナトリウム @35g @4.0g (塩分相当) | 小648kcal 中824kcal ★ミートソーススパゲティ ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ | 小622kcal 中835kcal ★バターパン ★牛乳 ★クリームシチュー ★キャベツとハムのサラダ ★チキンカツ |
| 黄:ちり米 里も さとう 赤:牛乳 はんぺん 豆腐 まいも 甘納豆 緑:しらたき にんじん たらこ たらこ 長ねぎ りんご じゃがいも | 黄:ごはん マヨネーズ じゃがいも 赤:牛乳 豆腐 とうふ ちくね さんま みそ 緑:にんじん 玉ねぎ たらこ 大根 長ねぎ ごぼう キャベツ | | 黄:スパゲティ、油、さとう 赤:牛乳、豆腐、粉チーズ、ヨーグルト 緑:にんじん、玉ねぎ、しらたき、パセリ、みか、ゆず、醤油、黄身 | 黄:パン、あら、じゃがいも 赤:牛乳、ほうろ、チーズ、ハム、豆腐 緑:玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ |
| 16 (月) | 17 (火) | 18 (水) | 19 (木) | 20 (金) |
| 小651kcal 中752kcal ★ごはん ★牛乳 ★なめこ汁 ★肉じゃが ★さんま生姜煮 | 小693kcal 中796kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・油揚げ) ★きんぴらごぼう ★鮭の香味揚げ | 小668kcal 中790kcal ★すしごはん ★牛乳 ★だんご汁 ★五目煮 | 小599kcal 中751kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★杏仁豆腐 | 小716kcal 中823kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごコーンのスープ ★キャベツのみそ炒め ★豆腐ハンバーグ |
| 黄:ごはん さとう あら じゃがいも 赤:牛乳 とうふ みそ 豆腐 肉 ひじき さんま 緑:玉ねぎ にんじん なたと たらこ | 黄:ごはん さとう ごま あら 天ぷら粉 赤:牛乳 豆腐 とうふ 油揚げ みそ たらこ きのこ 緑:ごぼう たらこ じゃがいも、にんじん しらたき 白菜 | 黄:ごはん じゃがいも さとう 油 赤:牛乳 さつまあげ とり肉 ひじき あらかつお みそ 緑:玉ねぎ たらこ 大根 南瓜 豆腐 長ねぎ たらこ しらたき かつおぶし たらこ | 黄:ラーメン、ごはん、油、さとう、ごま 赤:牛乳、豆腐、しらたき、みそ 緑:玉ねぎ、ほうさい、もやし、にんじん、長ねぎ | 黄:ごはん さとう あら 小麦粉 赤:牛乳、みそ、たまご、豆腐、たらこ、とうふ、とり肉 緑:コーン、キャベツ、にんじん、パセリ、ピーマン、たらこ、ゆず、長ねぎ |
| 23 (月) | 24 (火) | 25 (水) | 26 (木) | 27 (金) |
| 小745kcal 中861kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★みそおでん ★いか天ぷら ★いよかん | 小614kcal 中788kcal ★米粉パン ★牛乳 ★アルファベット ★ポテトのチーズ煮 ★ハンバーグのケチャップソースかけ | 小745kcal 中859kcal ★ピピンパン ★牛乳 ★わかめスープ ★いちご&みかん | 小650kcal 中788kcal ★肉うどん ★牛乳 ★ポテトのきなこあえ | 小614kcal 中717kcal ★ごはん ★牛乳 ★ワンタンスープ ★豚キムチ炒め ★チキンさっぱり煮 |
| 黄:ごはん さとう 油 天ぷら粉 ごま 赤:牛乳、かつお、たまご、ミートボール、みそ、たらこ、ゆず、みか、わかめ 緑:にんじん、たらこ、たらこ、たらこ、いよかん | 黄:米粉、小麦粉、小麦粉、油、じゃがいも 赤:牛乳、ウィンナー、チーズ、ハンバーグ 緑:キャベツ、にんじん、コーン、パセリ | 黄:ごはん、醤油、あら、さとう 赤:牛乳、きゅうり、たまご、わかめ、なたと 緑:にんじん、玉ねぎ、もやし、小松菜 | 黄:ごはん、あら、さとう、じゃがいも 赤:牛乳、とり肉、ちくね、油揚げ、きなこ 緑:しらたき、にんじん、ごぼう、たらこ、ほうろ、ほうろ、長ねぎ | 黄:ごはん、あら、ワンタン、ごま 赤:牛乳、たらこ、とり肉 緑:チンゲン菜、コーン、白菜、玉ねぎ、にんじん、たらこ、キャベツ、もやし |

※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。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。