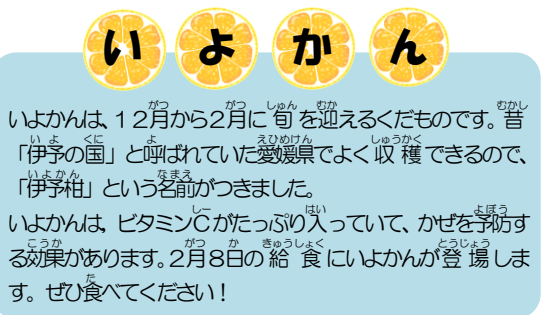


2月分献立表

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
1 (月) 小648kcal 中744kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・わかめ) ★切り干し大根の卵とじ ★きんぴら肉団子(1人2こ)	2 (火) 小623kcal 中690kcal ★黒砂糖パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ウイナーとキャベツのステーキ ★ささみチーフライソース	3 (水) 小643kcal 中757kcal ★中華丼 ★牛乳 ★たくあん ★節分豆	4 (木) 小578kcal 中731kcal ★しょうゆ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん	5 (金) 小648kcal 中755kcal ★ごはん ★牛乳 ★豚汁 ★白菜とがんもの煮ひたし ★たまご焼き	
黄:ごはん あすら さとう ごま 赤:牛乳 みそ とうふ わかめ 緑:切り干し大根 にんじん ごま	黄:黒糖パン 加工ひまわり油 油 赤:牛乳 ウイナー、とり肉 チーズ 緑:はくさい にんじん キャベツ	黄:ごはん でんぷん 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 いか えび 緑:しいたけ ぶり肉 にんじん	黄:ラーメン 油 ごはん ごま 赤:牛乳 ぶり肉 なたと しらす 緑:おぎなご にんじん	黄:ごはん じゃがいも あすら ごま さとう 赤:牛乳 ぶり肉 とうふ みそ 緑:にんじん おぎなご 大根 長ねぎ	
8 (月) 小693kcal 中811kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそおでん ★さばの照り煮 ★いよかん	9 (火) 小613kcal 中707kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・なめこ) ★牛肉とごぼうの炒めもの ★たらざんぎ	10 (水) 小640kcal 中800kcal ★スバティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ	11 (木) 建国記念日 ※はアンコール献立です。 2月平均栄養価 たん白質@25.4g @29.3g 脂肪@188g @208g ナトリウム@30g @35g	12 (金) 小658kcal 中779kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・舞茸) ★鶏肉とさつまいもの甘辛煮 ★ハンバーグおろしソースかけ	
黄:ごはん さとう 赤:牛乳 すりみ かつおたまご 緑:はくさい にんじん こんにゃく	黄:ごはん あすら さとう、ごま油 赤:牛乳 みそ 牛肉 たら 緑:大根 なめこ ごぼう にんじん	黄:スバティ 油 さとう 赤:牛乳 ぶり肉 粉チーズ カルピス 緑:にんじん おぎなご しいたけ	2月平均栄養価 たん白質@25.4g @29.3g 脂肪@188g @208g ナトリウム@30g @35g	黄:ごはん 油 さとう さつまいも 赤:牛乳 みそ、とり肉、生揚げ、豚肉 緑:はくさい、まいたけ、にんじん	
15 (月) 小664kcal 中762kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそワタンスープ ★キャベツの油炒め ★さんまの生姜煮	16 (火) 小659kcal 中795kcal ★米粉パン ★コーヒー牛乳 ★かぼちゃシチュー ★ひじきのごまネースあえ ★いかリングフライ(小2こ、中3こ)	17 (水) 小652kcal 中762kcal ★豚丼 ★牛乳 ★ほうれん草のなめ茸あえ	18 (木) 小633kcal 中732kcal ★ぎつねうどん ★牛乳 ★五目おこわ	19 (金) 小584kcal 中694kcal ★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★キャベツの甘酢あえ ★鮭焼き魚	
黄:ごはん さとう あすら ワタん 赤:牛乳 ぶり肉 さつまいも みそ さば 緑:にんじん ちんねん 菜の花	黄:米粉パン 油 さとう 油 赤:牛乳 豚肉 とり肉 ひじき いか 緑:おぎなご かぼちゃ しめじ	黄:ごはん さとう 油 でんぷん 赤:牛乳 ぶり肉 のり 緑:にんじん おぎなご ほうれん草	黄:うどん ちり米 油 赤:牛乳 とり肉 油揚げ 緑:しいたけ 小松菜 にんじん	黄:ごはん じゃがいも さとう ごま 赤:牛乳 とり肉 油揚げ みそ わかめ かつお 緑:にんじん 大根 突きこんにゃく	
22 (月) 小631kcal 中714kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・舞茸) ★中華風サラダ ★チキンみそカツ	23 (火) 小704kcal 中855kcal ★ごはん ★牛乳 ★マーボー豆腐 ★野菜の炒めもの ★えびきょうざ(小2こ、中3こ)	24 (水) 小779kcal 中914kcal ★ビーフカレー ★牛乳 ★コールスローサラダ	25 (木) 小724kcal 中868kcal ★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★クリームプリン	26 (金) 小642kcal 中743kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまご ★豚キムチ炒め ★さんまの蒲焼き	
黄:ごはん 味噌 油 あすら 油 赤:牛乳 みそ ハム とり肉 たまご 緑:まいたけ たいちん にんじん	黄:ごはん さとう 油 さつまいも 油 赤:牛乳 とうふ 豚肉 みそ ちくね 緑:にんじん おぎなご 長ねぎ	黄:ごはん じゃがいも あすら 赤:牛乳 牛肉 粉チーズ 緑:にんじん おぎなご キャベツ	黄:ラーメン あすら ごはん ごま 赤:牛乳 ぶり肉 なたと しらす プリン 緑:おぎなご 長ねぎ にんじん	黄:ごはん あすら ごま 赤:牛乳 たまご ぶり肉 さんま 緑:コーン 揚げはくさい おぎなご	
29 (月) 小707kcal 中812kcal ★ごはん ★牛乳 ★かぼちゃ団子汁 ★大根のそぼろ煮 ★さばのみそ煮	<div style="text-align: center;">  <p>2月のじばさんしよくざい</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連有機生産組合 ◇卵: 坂本食品 ◇しいたけ、豆腐: 名寄近上学園 ◇豚肉(SF): 鈴木ヒットファーム ◇ちり米: 名寄産まぐちようち ◇作りみそ: ふうせん太郎 ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇牛肉: 二子 </div>				<div style="text-align: center;">  <p>いよかん</p> <p>いよかんは12月から2月に旬を迎えるくだもです。昔「伊予の国」と呼ばれていた愛媛県でよく収穫できるので、「伊予柑」という名前がつけました。 いよかんは、ビタミンCがたっぷり入っていて、かぜを予防する効果があります。2月8日の給食にいよかんが登場します。ぜひ食べてください!</p> </div>
黄:ごはん 油 でんぷん さとう 赤:海苔入 豚肉 さば 醤油 緑:おぎなご 大根 にんじん	※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。				