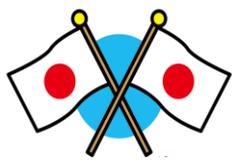


# きゅうしょくこんだてひょう 2月

今月のめあて: 豆の栄養を知らう

	月	火	水	木	金
こんだて	3 ☆節分献立 すめし やきのり いわしのつみれじる ツナマヨコーン あつきたまご ぎゅうにゅう せつぶんまめ だいず	4 ごはん ごじる あつあげのそぼろあんかけ きりこんぶのもの ぎゅうにゅう	5 ごはん とんじる こいわしかりかりフライ (1年1こ、2~6年2こ) きりざい ぎゅうにゅう	6 むぎごはん キーマカレー ふくじんあえ ぎゅうにゅう ラッキーくじデザート	7 ごはん かきたまじる ごまだれにくだんご (1~4年2こ、5~6年3こ) いりおから ジョア
エネルギー/たんぱく質	661kcal/2.5g	589kcal/2.1g	650kcal/1.6g	710kcal/1.8g	579kcal/2.2g
赤	いわし,みそ,たまご,ツナ のり,とうふ,ぎゅうにゅう	あつあげ,みそ,とりにく,こんぶ うちまめ,さつまあげ,ぎゅうにゅう	いわし,とうふ,ぶたにく,みそ なっとう,ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいずミート,ぎゅうにゅう	たまご,ぶたにく,おから,さつまあげ ジョア
黄	こめ,さとう,マヨネーズ	こめ,じゃがいも,ごま,あぶら,さとう	こめ,じゃがいも,あぶら,ごま	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,デザート	こめ,さとう,ごま,あぶら
緑	にんじん,ごぼう,ながねぎ,だいこん たまねぎ,きゅうり,とうもろこし	こまつな,だいこん,えのきたけ ながねぎ,にんじん	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ のぎわな,キャベツ	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト きゅうり,キャベツ,だいこん グリーンピース	こまつな,たまねぎ,えのきたけ にんじん,ごぼう,ながねぎ
こんだて	10 ごはん なめこのみそしる さけチーズフライ ひじきのいために ぎゅうにゅう	11 建国記念の日	12 むぎごはん ハヤシソース りんごとキャベツのサラダ ぎゅうにゅう	13 ごはん にくだんごとはいさいのスープ さばのみそに だいこんサラダ ぎゅうにゅう	14 ♡バレンタインデー チョコチップパン ふわふわたまごスープ ウイナー じゃっぴーリース おからいりポテトサラダ ぎゅうにゅう
エネルギー/たんぱく質	569kcal/1.8g		610kcal/2.0g	717kcal/2.1g	683kcal/3.4g
赤	とうふ,みそ,さけ,チーズ,さつまあげ わかめ,ひじき,うちまめ,ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム ぎゅうにゅう	とりにく,さば,ツナ,みそ ぎゅうにゅう	ベーコン,たまご ウイナー,おから,ぎゅうにゅう
黄	こめ,こむぎ,あぶら,さとう		こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら	こめ,さとう,マヨネーズ,ごま はるさめ	パン,チョコレート,じゃがいも さとう,パンこ,マヨネーズ
緑	なめこ,だいこん,ながねぎ,にんじん ごぼう,いんげん		たまねぎ,にんじん,マッシュルーム にんにく,トマト,キャベツ,きゅうり とうもろこし,りんご	ながねぎ,はいさい,にんじん,しょうが だいこん,きゅうり,とうもろこし	たまねぎ,にんじん,こまつな きゅうり,とうもろこし
こんだて	17 ごはん こざかなふりかけ じゃがいものごまみそしる いりどうふ ぎゅうにゅう	18 ごはん だいこんのオイスターソースに はるまき もやしのナムル ぎゅうにゅう	19 ごはん たまごとぶゆやさいのとりみスープ しろみぎかなのたつたあげ はいさいのピリからづけ ぎゅうにゅう	20 ソフトめん ミートソース コロコロビーンズサラダ ぎゅうにゅう チーズ	21 ごはん ふりかけ とうにゅうシチュー さといもコロケ アーモンドあえ ぎゅうにゅう
エネルギー/たんぱく質	612kcal/2.2g	599kcal/1.5g	579kcal/1.6g	732kcal/2.1g	659kcal/2.0g
赤	あぶらあげ,みそ,とうふ,こざかな たまご,とりにく,だいず,のり かつおぶし,ぎゅうにゅう	あつあげ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	たまご,とうふ,たら ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいずミート だいず,チーズ,ぎゅうにゅう	とりにく,とうにゅう,ぎゅうにゅう
黄	こめ,じゃがいも,ごま,あぶら,さとう	こめ,こむぎ,ごま,あぶら,さとう	こめ,あぶら,ごま,でんぶん	めん,あぶら,じゃがいも,マヨネーズ	こめ,じゃがいも,こむぎ,さといも あぶら,アーモンド,さとう
緑	ながねぎ,えのきたけ,にんじん,ごぼう グリーンピース,こまつな	だいこん,にんじん,チンゲンサイ にんにく,しょうが,もやし,こまつな とうもろこし	にんじん,だいこん,もやし はいさい,ながねぎ,しょうが,きゅうり	にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく セロリ,グリーンピース,トマト きゅうり,とうもろこし	にんじん,たまねぎ,とうもろこし こまつな,もやし,ほうれんそう
こんだて	24 天皇誕生日 振替休日	25 そぼろごはん やさいのスープに だいずとさつまいものごまがらめ ぎゅうにゅう	26 ごはん ワントンスープ あつあげのみそいため ぎゅうにゅう こくさんオレンジ	27 ツナカレーピラフ たらのトマトスープ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう ヨーグルト	28 むぎいりパプリカライス ほたてのクリームソース はいさいとツナのサラダ ココアとうにゅう
エネルギー/たんぱく質		661kcal/2.2g	653kcal/1.8g	621kcal/2.4g	603kcal/1.6g
赤		とりにく,だいずミート,ソーセージ だいず,ちくわ,ぎゅうにゅう	ぶたにく,なると,あつあげ,みそ ぎゅうにゅう	ウイナー,たら,ツナ ヨーグルト,ぎゅうにゅう	ほたて,ベーコン,あさり ツナ,かんてん,とうにゅう
黄	※物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。	こめ,じゃがいも,さつまいも,ごま さとう,あぶら	こめ,ワントン,あぶら,さとう	こめ,マカロニ,あぶら,じゃがいも	こめ,むぎ,こめ,あぶら
緑		にんじん,たまねぎ,はいさい,セロリ とうもろこし,グリーンピース	もやし,ニラ,にんじん,メンマ たまねぎ,たけのこ,いんげん,にんにく しょうが,オレンジ	たまねぎ,にんじん,とうもろこし グリーンピース,セロリ,はいさい マッシュルーム,にんにく,トマト	にんじん,たまねぎ,しめじ,いんげん はいさい,きゅうり,もやし



## 2月は豆まめ献立です

節分にちなんで、大豆・大豆製品を工夫して給食に取り入れています。栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追いだそう!



### ◎ 2月の平均栄養価◎

- ◆エネルギー 635kcal
- ◆たんぱく質 25.5g
- ◆脂質 21.7g

- ◆カルシウム 376mg
- ◆鉄 3.6mg
- ◆食物せんい 7.0g
- ◆塩分 2.1g