

| 日曜日 | パン (つけるもの) ごはん | のみもの | おかず | しょくひんのはたらき | | | エネルギー 650kcal たんぱく質 21~32g 食塩相当量 2.0g未満 | |
|---------|----------------------|------|--|---|--|---------------------------|--|--------------------|
| | | | | きいろ ねつやちからの もとなる | あか ちやにくの もとなる | みどり からだのちょうしをと とのえる | | |
| 1 金 | ごはん | | いわしのやくみソースかけ ごまあえ けんちんじる ふくまめ | ごはん かたくりこ さとう こんにゃく さといも あぶら ごま | いわし みそ とうふ だいず きゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | ねぎ しょうが もやし ごぼう だいこん | 637 25.0 1.8 |
| 4 月 | むぎごはん | | まめまめカレー コーンサラダ ワインゼリー | むぎごはん あぶら じゃがいも さとう ワインゼリー | だいず ぶたにく ぎゅうにゅう | にんじん | えだまめ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン | 684 22.3 2.3 |
| 5 火 | 上野三碑 むしパン | | ナポリタンスパゲティ はなやさいサラダ | こむぎこ さとう バター あまなっとう スパゲティ ごま あぶら | きなこ ぶたにく ハム きゅうにゅう こなチーズ | にんじん あおピーマン ブロッコリー | たまねぎ にんにく しょうが カリフラワー きゅうり キャベツ | 669 25.6 2.3 |
| 6 水 | ごはん | | マーボー-だいこん はるさめスープ ぽんかん | ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら | ぶたにく だいず みそ とりにく きゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん | だいこん しょうが ねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ コーン ぽんかん | 614 22.7 2.1 |
| 7 木 | チーズパン | | もてなしうどん おひたし | チーズパン うどん さとう | とりにく うずらのたまご かつおぶし きゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん ほうれんそう | だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし | 644 27.1 2.8 |
| 8 金 | アロスコンポーニョ とりにくごはん | | こめこスープ フルーツヨーグルト | ごはん じゃがいも こめこ あぶら | とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう | あおピーマン にんじん ほうれんそう | たまねぎ きピーマン にんにく みかん もも パイナップル | 667 22.3 2.0 |
| 12 火 | パーカーハウス | ジュア | とりにくのこうそうチーズやき コールスロー ABCスープ | パーカーハウス パンこ さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ あぶら | とりにく ベーコン ジュア こなチーズ | にんじん ブロッコリー パセリ | にんにく キャベツ コーン きゅうり たまねぎ | 612 28.8 2.1 |
| 13 水 | いりこなめし | | さばのカレーやき もみづけ とんじる | ごはん こむぎこ じゃがいも ごま あぶら | さば ぶたにく とうふ みそ しおこんぶ ごま ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ | 625 31.6 2.2 |
| 14 木 | チョコチップパン | | しおレモンやきそば わかめスープ フルーツあんじん | チョコチップパン やきそば あぶら ごま あんじんとうふ | ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | にんじん あおピーマン | にんにく たまねぎ キャベツ もやし レモン わかめ ねぎ みかん もも パイナップル | 718 22.6 2.8 |
| 15 金 | キムチどん | | ぶたにくとだいこんのスープ いちご | ごはん さとう はるさめ ごま あぶら | ぶたにく ぎゅうにゅう | にんじん | にんにく しょうが キムチ ねぎ もやし だいこん いちご | 607 23.9 1.9 |
| 18 月 | ごはん | | タラのうめマヨやき ごもくまめ すましじる | ごはん こんにゃく さとう かたくりこ マヨネーズ あぶら じゃがいも | たら だいず とりにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | うめ ごぼう れんこん ねぎ だいこん | 611 29.6 2.2 |
| 19 火 | ミルクパン | | みそラーメン ブロッコリーおかかあえ | ミルクパン ちゅうかめん あぶら | ぶたにく かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん | にんにく しょうが もやし ねぎ コーン | 627 27.3 3.2 |
| 20 水 | ビビンバ | | キムチじる オレンジ | むぎごはん さとう あぶら | ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう | ほうれんそう にんじん にら | たけのこ しょうが きりほしだいこん もやし だいこん はくさい オレンジ | 566 22.7 2.1 |
| 21 木 | アーモンド あげパン | | だいずとツナのサラダ ワンタンスープ | ツイストパン さとう アーモンド あぶら | きなこ ツナ だいず にくいりワンタン ぎゅうにゅう | にんじん にら | きゅうり キャベツ たまねぎ もやし はくさい | 633 20.5 2.3 |
| 22 金 | ちゅうかなめし | | にくまん ちゅうかふうけんちんじる | ごはん さとう にくまん こんにゃく じゃがいも あぶら | ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | しょうが ほししいたけ たけのこ ごぼう ねぎ | 643 26.1 2.6 |
| 25 月 | むぎごはん | | ぶたにくとごぼうのごまいため どさんこじる りんご | むぎごはん さとう じゃがいも あぶら ごま バター | ぶたにく みそ ぎゅうにゅう | にんじん | ごぼう ねぎ しめじ えだまめ もやし コーン | 673 23.8 1.5 |
| 26 火 | パインパン | | パンネのクリームに アーモンドサラダ | パインパン パンネ じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら アーモンド | とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ | 696 23.2 1.8 |
| 27 水 | うめとひじきの まぜごはん | | にくじゃが ごじる | ごはん さとう じゃがいも しらたき こんにゃく あぶら | あぶらあげ ぶたにく だいず とりにく みそ ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | うめ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ | 640 27.8 2.7 |
| 28 木 | コッペパン | | ウイナー チリコンカン ふわっとスープ | コッペパン さとう じゃがいも かたくりこ あぶら | ウイナー ぶたにく レッドキドニー だいず ベーコン たまご ぎゅうにゅう | にんじん ホールトマト ブロッコリー | たまねぎ にんにく コーン | 618 28.2 2.9 |

■食材の都合により、献立を変更することもあります。 平均栄養値 I補給 - 641 kcal たんぱく質25.3g 食塩相当量2.3g

給食目標 『だいずのえいようについて知ろう』

今月の行事 1日 「節分献立」

節分は、冬から春への季節のかわり目の行事です。「豆まき」したり、ヒイラギの枝に
いわしの頭を刺して、門に飾り邪気をはらうという習慣もあります。

給食費振替日(2・3月分)は2月28日(木)となります。振替金額は9260円です。2ヶ月分の残高の確認をお願い致します。

まめを使ったメニューは
ななめにかいてあります。



今月の旬の食材

にんじん・ねぎ・ごぼう
だいこん・ブロッコリー
チンゲンサイ・かぶ