

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 金	節分献立 てまきずし すましじる まるほしいわし ごまあえ せつぶんまめ ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素・手巻きのり(1コ)	634	19 火	うずまきパン ポトフ ベーコンエッグ スイートポテト ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも・キャベツ	629
		かまぼこ・わかめ・大根	30			玉ねぎ・人参・パセリ	24
		人参・えのきたけ・青ねぎ	17			鶏がらスープ・しょうゆ・菜種油	22
4 月	ごはん にくじゃが あまずあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	いわし(1コ)・塩・菜種油	626	20 水	ごはん(げんりょう) カレーうどん はるさめサラダ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	牛肉・うどん・玉ねぎ	663
		ほうれん草・白菜・白ごま	26			油揚げ・人参・青ねぎ	24
		砂糖・しょうゆ	15			カレー粉・しょうゆ	19
5 火	げんりょうパン チャンポンメン ささみのちゅうかサラダ ババロア ぎゅうにゅう	炒り大豆	612	21 木	パン わかめスープ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ	601
		中華めん・豚肉・いか・えび	31			人参・もやし・青ねぎ	28
		白菜・玉ねぎ・人参・もやし	21			しょうゆ・鶏がらスープ	24
6 水	ごはん みぞじる ささみとバジルの こうそうやき シーフードサラダ ぎゅうにゅう	鶏がらスープ・豚骨スープ・でん粉	661	22 金	ごはん ぶたじる さわらのていやき ごまあえ ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ	671
		塩・こしょう	34			大根・人参・ごぼう	34
		ささみ・ほうれん草・もやし・人参	17			里芋・青ねぎ・みそ	20
7 木	こくとうパン オニオンスープ ビーフストロガノフ プチトマト ぎゅうにゅう	きゅうり・サラダ油・米酢・しょうゆ・酒	591	25 月	ごはん こおいどうふのふくめに やさしいため いよかん(生) ミルメーク ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・突きこんにやく	673
		ハバロア(1コ)	27			凍り豆腐・かまぼこ・人参	27
		黒砂糖	23			里芋・しいたけ・さやいんげん	17
8 金	ごはん たまごスープ タラのあげだしふう はんなんのりのつくだに ぎゅうにゅう	トマトケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう・油	625	26 火	パン かふうスープ しろみざかなのフライ ポテトサラダ ぎゅうにゅう	焼き豚・春雨・玉ねぎ	608
		プチトマト(2コ)	29			人参・もやし・青ねぎ	28
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー	16			しょうゆ・鶏がらスープ	21
12 火	パン コーンポタージュ かしわのてりに ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	バター・小麦粉・牛乳・生クリーム	625	27 水	おやこどんぶり ちくさあえ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	人参・もやし・青ねぎ	665
		トマトケチャップ・ウスターソース	30			砂糖・みりん・しょうゆ・削り節	29
		さつまいも・コーン・玉ねぎ	21			いか・油揚げ・キャベツ	16
13 水	ごはん すましじる みぞだいこんにこみ りんご(生) ぎゅうにゅう	みりん・しょうゆ・酒	576	28 木	げんりょうパン みそラーメン まめかりんとう いちごジャム ぎゅうにゅう	鶏卵・鶏肉・かまぼこ	620
		でん粉	24			玉ねぎ・人参・青ねぎ	25
		キャベツ・ウスターソース	13			砂糖・みりん・しょうゆ・削り節	20
14 木	パン にくだんごのスーフ フランクフルト かいそうサラダ ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・かまぼこ	626	<div data-bbox="1171 2220 1999 2291" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     13日(水)「りんご」、25日(月)「いよかん」は、生の果物です。                 </div> <div data-bbox="1129 2338 1999 2843"> <p style="text-align: center;">2月平均栄養所要量(中学年を100とする)</p> </div>			
		大根・白菜・えのきたけ	26				
		人参・青ねぎ・しょうゆ・削り節	30				
15 金	ハヤシライス ごぼうサラダ あじのこざかな ぎゅうにゅう	豚肉・大根・こんにやく・しょうが	690				
		青ねぎ・砂糖・みりん	26				
		酒・白みそ・菜種油	22				
18 月	ごはん かすじる はるさめのごもくいため かりかりごぼう ぎゅうにゅう	りんご(1/8コ)	661				
		肉団子・玉ねぎ・人参	27				
		白菜・青ねぎ・しいたけ	17				