



2月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にからだの骨をつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	木	ちゅうごこん ぶらごりーとれんごんのさらだ すーぶ ふるーつ(ばなな)	ぶたにく・さつま豆 かつおぶれーく とうふ	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ ぶらごりー・コーン・れんこん わかめ ばなな	こめ・おしむぎ・あぶら・でんぷん あぶら・さとう	とりからすーぶ・しょうゆ・しお す・しょうゆ とりからすーぶ	ごへいもち ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん あかみそ・さとう ぎゅうにゅう
2	金	ほうとうふううどん やきざつまいも ほうれんそうのおびだし ふるーつ(はくとう) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あかみそ かつおぶれーく なつとう	ほうれんそう・もやし・にんじん はくとうかん	うどん さつままいも・あぶら さとう	だし・しょうゆ・りょうりしゆ しお しょうゆ・だし	ばななよーくると ぎゅうにゅう	よーくると・ばなな さとう
3	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ふるーつ(りんご)	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ・どろいせり きゅうり・ぶらごりー・かぶ・にんじん・コーン・れんこん こまつな・もやし りんご	こめ・おしむぎ さとう・おりーぶあぶら	とまごけちやぶ・こんそめ・しお あぶら・とうふ こんそめ	どうふのふんわりくつきー ぎゅうにゅう	ごむぎ・ペーキンくばうだー・さとう あぶら・にんじん ぎゅうにゅう
5	月	あじのね言みそやき つなとかひらわーのまよいため ほうれんそうのなつとうあえ むぎいりごはん すましじる ふるーつ(ばいん)	あじ・しるみそ かつおぶれーく なつとう とうふ	なつとう かりあわー・どろいせり ほうれんそう・にんじん	さとう まよねーず こめ・おしむぎ	みりん・りょうりしゆ しお しょうゆ	さやろつとばんけーき ぎゅうにゅう	ごむぎ・ペーキンくばうだー・さとう あぶら・にんじん ぎゅうにゅう
6	火	ちりごんかん ちきんとわかめのさらだ ばん ふるーつ(りんご) ぎゅうにゅう	ぶたにく・たいさ ちきんぶれーく	にんじん・たまねぎ・えだまめ・とまごけち わかめ・もやし・にんじん・きゅうり・れんこん りんご	じゃがいも・あぶら さとう・おりーぶあぶら しょうゆ・いちじく	ごむぎ・ペーキンくばうだー・さとう しお・しょうゆ	ゆかりおにぎり こめ ゆかり	こめ ゆかり
7	水	めんちかつ ひじき もやしのごますあえ ごはん みそじる ふるーつ(みかん)	めんちかつ あぶらあげ あかみそ・しるみそ	ひじき・にんじん・えだまめ こまつな・もやし きゅうり・たまねぎ みかんかん	あぶら さとう さつま・しろこま こめ	しょうゆ・みりん・だし す・しお	ちーずむしばん ぎゅうにゅう	ごむぎ・ペーキンくばうだー・さとう ぎゅうにゅう・みつくらーず ぎゅうにゅう
8	木	とりてりやき まろにさらだ みそじる ふるーつ(おうとう)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しるみそ	しょうが・きゅうり・のり きゅうり・にんじん・たまねぎ ほうれんそう おうとうかん	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・でんぷん・しろこま まろに・まよねーず	しょうゆ・みりん・しお しお	めろんはんふうどーすと ぎゅうにゅう	しょうゆ・ごむぎ さとう・ごむぎ ぎゅうにゅう
9	金	しおらーめん やししゅが きゅうりのあえ ふるーつ(ばいん)	ぶたにく	もやし・にんじん・コーン・きゅうり・ぶたにく きゅうり・きゅうり・にんじん・のり ばいんかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら しょうゆ じゃがいも・あぶら さとう	しょうゆ・とりからすーぶ・しお・みりん しお しょうゆ	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・のり・きゅうり・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・コーン・しお ぎゅうにゅう
10	土	いなりずし もやしのゆかりあえ みそじる ふるーつ(ばなな)	あじつけあぶらあげ あかみそ・しるみそ	もやし・こまつな・にんじん あおなご・たまねぎ ばなな	ごむぎ さといも	す・しお ゆかり だし	さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも・さとう・おしむぎ しろこま・あぶら ぎゅうにゅう
13	火	(らっきーにんじんのひ) しらみかなのたるだるやき ごんがいのりー なめし みそじる ふるーつ(みかん)	ほき あぶらあげ あかみそ・しるみそ	たまねぎ・げせり ほうれんそう・きりほしだいこん・にんじん なめしのもと ほうれんそう・たまねぎ みかんかん	ごむぎ・あぶら・まよねーず ごんがんにゃく・あぶら・さとう こめ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	ちんすこう ぎゅうにゅう	ごむぎ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう
14	水	はやしらいす やさいさらだ すーぶ ふるーつ(ばいん)	ぶたにく とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ きゅうり・きゅうり・にんじん・コーン みずな ばいんかん	こめ・おしむぎ・あぶら さとう・おりーぶあぶら	はやしらいす・こまつな・しょうゆ す・しお こんそめ	ごきつねおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・にんじん・あぶら りょうりしゆ・しょうゆ・さとう ぎゅうにゅう
15	木	かれーらいす だいこんさらだ すーぶ ふるーつ(ばいん)	ぶたにく かつおぶれーく	たまねぎ・にんじん きゅうり・だいこん・にんじん もやし・わかめ ばいんかん	こめ・おしむぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・さとう	かれーぶれーく しお こんそめ	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しょうゆ いちじく ぎゅうにゅう
16	金	きつねうどん ちくわのてんぷら きゅうりとらくわのこまねーずあえ ふるーつ(おうとう) ぎゅうにゅう	あぶらあげ ちくわ ちくわ	ほうれんそう・だしこんぶ きゅうり・もやし・にんじん おうとうかん	うどん・さとう てんぷら・あぶら まよねーず・しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお しお	ごんぶおにぎり こめ しおごんぶ	
17	土	ぶたどん はるさめさらだ みそじる ふるーつ(りんご)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しるみそ	にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし・にんじん たまねぎ・こまつな りんご	こめ・さとう・でんぷん はるさめ・さとう・ごまあぶら	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし	ふるーちえ ぎゅうにゅう	ぶたどん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
19	月	(おたんじょうひかい) とりにくのはーきゅーそーす こーすろーさらだ ごはん すーぶ おたんじょうひかい とりにくからあげ かぼちゃのうま おくらなつとうあえ ごはん みそじる ふるーつ(みかん)	とりにく だまご とりにく なつとう あかみそ・しるみそ	きゅうり・きゅうり・にんじん・コーン だいこん・みずな おうとうかん	ごむぎ・あぶら・さとう・でんぷん まよねーず こめ	ごんそめ ペーキンくばうだー しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ・みりん・だし しょうゆ	ぶどうかん ぎゅうにゅう	かんでん・ぶどうじゆーず さとう・はくとうかん ぎゅうにゅう
20	火	さばのあまからやき こまつなごまあえ むぎいりごはん みそけんちんじる ふるーつ(おうとう) ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ あかみそ・しるみそ	こまつな・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ほんのうなぎ おうとうかん	ごむぎ・ごま さとう・でんぷん・あぶら さとう	しょうゆ・りょうりしゆ しょうゆ こめ・おしむぎ	すいーとほいと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう はたー・さとう ぎゅうにゅう
22	木	すしはいていなほりだん くりーんさらだ すーぶ ふるーつ(はくとう) ぎゅうにゅう	ういんな ぶたにく・かつおぶし	きゅうり・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう ばなな	うどん・あぶら さとう	しお・とまごけちやぶ・こんそめ す・しお こんそめ	わかめおにぎり こめ	こめ わかめごはんのもと
24	土	やきうどん もやしときゅうりのあまみそあえ みそじる ふるーつ(ばなな)	ぶたにく・かつおぶし あかみそ・しるみそ	きゅうり・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・きゅうり・にんじん たまねぎ・ほうれんそう ばなな	うどん・あぶら さとう	しょうゆ す・しょうゆ だし	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くろこま しお ぎゅうにゅう
26	月	かじきのはたーしょうゆやき きりほしだいこんさらだ ひじきごはん みそじる ふるーつ(おうとう) ぎゅうにゅう	かじき あぶらあげ あかみそ・しるみそ	きりほしだいこん・ほうれんそう・ごぼう・にんじん にんじん・ひじき みずな おうとうかん	ごむぎ・はたー さとう・ごまあぶら こめ さといも	しお・しょうゆ しょうゆ・す・みりん しょうゆ・みりん・りょうりしゆ・だし だし	ぶゆのふるーつばんち ぎゅうにゅう	かんでん・さとう りんご・おかんかん ぎゅうにゅう
27	火	(らっきーにんじんのひ) とりにくのおこごじやき まろにのそてー こまつなのおびだし ごはん みそじる ふるーつ(みかん)	とりにく かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しるみそ	こまつな・もやし・にんじん きゅうり	あぶら まろに・あぶら こめ	しおごうじ こんそめ しょうゆ だし	きなこばたーさんど ぎゅうにゅう	しょうゆ・きなこ はたー・さとう ぎゅうにゅう
28	水	みそらーめん にくしゅうまい かりふらわーのおかあえ ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あかみそ にくしゅうまい かつおぶし	らーめん・あぶら・ごまあぶら かりふらわー・きゅうり・にんじん ばなな	らーめん・あぶら・ごまあぶら さとう	しょうゆ・とりからすーぶ しょうゆ	ふるーつよーくると ぎゅうにゅう	ふるーつかつてかん・よーくると さとう
29	木	こもくまーほーごん きゅうりとまやしのしおごんあえ すーぶ ふるーつ(ふるーつかつてかん)	ぶたにく・たいさ ちきんぶれーく あかみそ	しょうが・きゅうり・たまねぎ・でんぷん・しいたけ・しめじ きゅうり・もやし・にんじん・しおごん だいこん・ほうれんそう ふるーつかつてかん	こめ・おしむぎ・あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりからすーぶ・しお とりからすーぶ	つなみそおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶれーく・あかみそ しょうゆ・さとう ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(工) 584kcal たんぱく質(たん) 21.0g 脂質(脂) 16.3g カルシウム(Ca) 234mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。