

# 2月給食だより

日 期	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にならだをつくるもの	主にな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	土	やきそば かりふらわーとわかめのさらだ みそしる ふるっつ(りんご)	ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ひーまん・もやし かりふらわー・にんじん・わかめ りんごかん	やきそばめん・あぶら さとう・でんぷん さといも	ちゅうのうそーず・とんかつそーず す・しお だし	あかしそおにぎり	こめ ゆかり
3	月	あじのかれーふうみやぎ がんものにも むぎいりごはん みそしる ふるっつ(おうとう)	あじ がもんどき あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・グリーンピース たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	ごむぎ・あぶら さとう・でんぷん こめ・おしむぎ	しお・かれーぶらー・とまとけちやっぶ・うすなそーず・こんせめ しょうゆ・しょうりしゆ・だし だし	いちごぶりん	いちごぶりんのもと・きゅうじゅう ほいっぶくりーむ
4	火	とりみそらーめん ぶらっどりとにんじんのさらだ ふるっつ(みかん) ぎゅうじゅう	とりにく・あかみそ ぎゅうじゅう	こまねぎ・にんじん・もやし・ごまとう・にんたく・しょうが ぶらっどりー・こーん・にんじん みかんかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら おりーぶあぶら・さとう	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお す・しょうゆ	つなまよおにぎり	こめ・かつおぶれーく まよねーず
5	水	しろみそかなごまみそやき おくらなっとうあえ ごはん いもこのじる ふるっつ(ぼなな)	ほき・しろみそ なっとう あぶらあげ	おくら・きゅうり にんじん・あおなご ぼなな	さとう・しろごま・あぶら こめ さといも・しろたま	みりん・しょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	まどれーぬ	こむぎ・ペーさんぐぼらだー・そーず たまご・さとう
6	木	とりにくのてりやき さつまあげいりやさしいため ごはん みそしる ふるっつ(ばいん)	とりにく さつまあげ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・もやし・ひーまん きゃべつ ばいんかん	さとう・あぶら あぶら こめ	しょうゆ・みりん とりがらすーぶ だし	あまくくりーむとーすと	しょうぼん・ぎゅうじゅう さとう・ごむぎ
7	金	すだみなやきにくとん こまつなのいそあえ みそしる ふるっつ(おれんじ)	ぶたにく ちくわ どうふ・あかみそ・しろみそ	こまねぎ・にんじん・ひーまん・きゃべつ・しょうが・にんたく もやし・こまつな・にんじん・のり あおなご おれんじ	こめ・あぶら・さとう・しろごま あぶら こめ	しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ だし	おふのきなこすく	おつゆあ・あぶら きなこ・さとう
8	土	ちきんらいす やさしいさらだ すーぶ ふるっつ(はくとう)	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・どらいぼせり きゅうり・かりふらわー・にんじん・こーん・れもんかじゅう わかめ・きゃべつ はくとうかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おりーぶあぶら	しょうゆ・みりん とりがらすーぶ こんせめ	ふりかけおにぎり	こめ かつおぶりかけ
10	月	ころっけ ひしきのこひんもくらだ ごはん みそしる ふるっつ(おうとう)	ちくわ どうふ・あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん・きゅうり・こーん わかめ おうとうかん	ぎゅうじゅうころっけ・あぶら さとう・まよねーず こめ	しょうゆ・みりん・だし だし	ふらいどほどと	ほどとふらい・あぶら しお
12	水	とんかつ きゃべつとこーんのさらだ ふりかけごはん みそしる おだんじょうひけき	とんかつ どうふ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・きゅうり・こーん・にんじん わかめ	あぶら さとう・おりーぶあぶら	ちゅうのうそーず す・しお かつおぶりかけ だし ペーさんぐぼらだー	みかんぜりー	くーるぜりーのもと みかんかん
13	木	にくみそすけてい しらすとぶらっどりーのさらだ すーぶ ふるっつ(ぼなな) ぎゅうじゅう	ぶたひきにく・あかみそ しらす ぎゅうじゅう	にんじん・しょうが・たまねぎ・にんじん ぶらっどりー・きゃべつ おくら・もやし ぼなな	すけてい・おりーぶあぶら・さとう・でんぷん あぶら・さとう	みりん・しょうゆ しょうゆ・す こんせめ	ひじきちやーぼん	こめ・こんせめ・しお・かつおぶれーく にんじん・あぶら・どらいぼせり
14	金	かれーらいす かいそうさらだ すーぶ ふるっつ(はくとう)	とりにく	たまねぎ・にんじん きゅうり・もやし・わかめ・にんじん・こーん しめじ・はくさい はくとうかん	こめ・おしむぎ・じやがいち・あぶら・さとう ごまあぶら・しろごま	かれーぶれーく・とまとけちやっぶ・ちゅうのうそーず しょうゆ こんせめ	きなごしろとーすと	しょうぼん・まーがりん さとう・きなこ
15	土	ごちそぼろどん かりふらわーときゅうりのごますあえ みそしる ふるっつ(りんご)	とりにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん かりふらわー・にんじん・きゅうり もやし りんごかん	こめ・あぶら・さとう さとう・しろごま	みりん・しょうゆ す・しょうゆ だし	おかかおにぎり	こめ・かつおぶし しょうゆ
17	月	かつおかつ きりほしだいこんのはりあえ むぎいりごはん みそしる ふるっつ(みかん)	かつおかつ ちくわ あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・きゅうり・にんじん ほうれんそう みかんかん	あぶら ごまあぶら・さとう・しろごま こめ・おしむぎ おつゆあ	しょうゆ・す だし	ばいんよーくと	ばいんかん・よーくと さとう
19	火	ちりこんかん くりーんさらだ ごはん ふるっつ(はくとう)	ぶたひきにく・だいす ぎゅうじゅう	にんじん・たまねぎ・とまとひやーれ ぶらっどりー・きゅうり・きゃべつ・こーん はくとうかん	じやがいち・あぶら あぶら・さとう こめ	こめ・こんせめ・しお・かつおぶれーく にんじん・あぶら・どらいぼせり	すいーどほどと	さつまいも・ぎゅうじゅう まーがりん・さとう
19	水	ぶたにくとだいこんのおろしに まかるにさらだ なめし みそしる ふるっつ(おうとう)	ぶたにく どうふ・あかみそ・しろみそ	にんじん・だいこん・だいこんおろし きゅうり・にんじん なめしのもと あおなご おうとうかん	さとう まかるに・おりーぶあぶら・まよねーず こめ	だし・しょうりしゆ・みりん・しょうゆ だし	じゃむさんど	しょうぼん いちごじゃむ
20	木	きつねうどん にくだんこのけちやっぶに ふるっつ(ぼなな) ぎゅうじゅう	あぶらあげ ちきんぼーる ぎゅうじゅう	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だしこんぶ ぼなな	うどん・さとう あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお みりん・しょうゆ・とまとけちやっぶ	ひらふ	こめ・こんせめ・しお・かつおぶれーく にんじん・あぶら・どらいぼせり
21	金	ごちまーぼーどん ごぼうさらだ すーぶ ふるっつ(おれんじ)	どうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん・ひーまん・しめじ ごぼう・きゅうり・にんじん もやし・わかめ おれんじ	こめ・あぶら・さとう・でんぷん まよねーず・しろごま	しょうゆ・しょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ	くらっかーさんど	くらっかー いちごじゃむ
22	土	みそうどん むじさつまいも ふるっつ(ばいん)	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・わかめ・あおなご・だしこんぶ ばいんかん	うどん さつまいも	だし・みりん・しょうゆ	しおおにぎり	こめ しお
25	火	はやしらいす かりふらわーのつなさらだ すーぶ ふるっつ(りんご)	ぶたにく かつおぶれーく ういんなー ふるっつ(りんご)	たまねぎ・にんじん・しめじ かりふらわー・きゅうり・こーん・れもんかじゅう おくら りんごかん	こめ・おしむぎ・あぶら さとう・おりーぶあぶら	はやしふれーく・とまとけちやっぶ す・しお・しょうゆ こんせめ	くつきー	こむぎ・ペーさんぐぼらだー・そーず まーがりん・さとう
26	水	さほみそに こまつなのなっとうあえ ごはん けんちんじる ふるっつ(みかん)	さほ・あかみそ なっとう どうふ	しょうが こまつな・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・あおなご みかんかん	さとう こめ	しょうゆ・みりん・しょうりしゆ しょうゆ だし・しょうゆ・しお	ふるっつぜりー	ぶらっどりーのもと はくとうかん
27	木	のりしおちきん こんぶのいために ごはん みそしる ふるっつ(おうとう)	とりにく あぶらあげ あかみそ・しろみそ	しょうが・あおさのり ほそぎりこんぶ・きりほしだいこん・にんじん たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	あぶら いとこんにやく・あぶら・さとう こめ	しょうりしゆ・しお しょうゆ・みりん・だし だし	たまごさんど	しょうぼん たまごさらだ
28	金	いもにぶらっどん きゅうりともやしゆかりあえ ふるっつ(ぼなな) ぎゅうじゅう	ぶたにく ぎゅうじゅう	にんじん・ごぼう・しめじ・しろねご・だしこんぶ きゅうり・もやし ぼなな	うどん・さといも	だし・しょうゆ・みりん・しお ゆかり	かれーひらふ	こめ・こんせめ・しお・かつおぶれーく にんじん・たまねぎ・ひーまん・あぶら

栄養価の平均 エネルギー(工) 513kcal たんぱく質(た) 17.7g 脂質(脂) 12.6g カルシウム(Ca) 116mg 食塩相当量(食塩) 2.1g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。