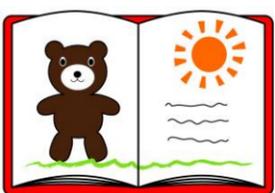


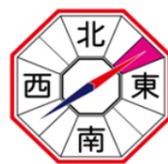
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
節分献立 1日 (金)	ぎゅうにゅう セルフえほうまき(すめし) セルフえほうまき(のり) セルフえほうまき(く・ツナサラダ) たくあん つみれじる	こめ・さとう 	ぎゅうにゅう のり まぐろ 	キャベツ・きゅうり・コーン ほしだいこん ごぼう・しめじ・にんじん・だいこん・はねぎ 	605 20.9
4日 (月)	ぎゅうにゅう マーボーはくさいどん(ごはん) マーボーはくさいどん(く) ワンタンスープ くだもの	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぷん ワンタン・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ぎゅうにく・みそ・だいず ぶたにく・わかめ	はくさい・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・にんじん にんじん・キャベツ・はねぎ きよみオレンジ	580 21.1
おはなし ランチメニュー 5日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん タンドリーチキン 「ごろごろじゃがいも」から ”こぶきいも” はくさいとベーコンのクリームスー	こめ・むぎ あぶら じゃがいも バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく・ヨーグルト ベーコン・スキムミルク・チーズ	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん・はくさい・ほうれんそう 	671 25.4
おはなし ランチメニュー 6日 (水)	ぎゅうにゅう 「ほくのぼん わたしのぼん」から ”げんまいりパン” イチゴジャム じゃがいもとウインナーのトマトに マカロニサラダ	げんまい・こむぎこ・さとう さとう バター・こむぎこ・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく・ウインナー ハム	いちご にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん 	712 24.0
おはなし ランチメニュー 7日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん のりのつくだに 「ルドルフとイッパイアッテナ」 から”ししゃもたつたあげ” きりほしだいこんのもの みそしる くだもの	こめ・むぎ さとう・みずあめ・でんぷん あぶら・さとう・でんぷん・こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう のり ししゃも さつまあげ・あぶらあげ・くわかめ みそ・とうふ	ほしだいこん えのき・こまつな・たまねぎ きよみオレンジ	676 26.4
おはなし ランチメニュー 8日 (金)	ぎゅうにゅう とりごぼうピラフ ビーンズサラダ 「おなかがキュルン」から ”ポテトスープ” くだもの	バター・こめ・むぎ ごまあぶら・さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	たまねぎ・にんじん・ごぼう・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・むきえだまめ たまねぎ・にんじん・パセリ りんご 	580 21.0
おはなし ランチメニュー 12日 (火)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん 「ぎょうざつくったの」から ”ぎょうざ” エリンギソテー ちゅうかコーンスープ くだもの	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう こむぎこ・あぶら・さとう・でんぷん バター でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ・たまご	こまつな キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・ しょうが・にんにく エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ きくらげ・コーン・はねぎ デコボン	584 22.0
おはなし ランチメニュー 13日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのマヨネーズやき 「きゅきゅきゅべつ」から ”ごまあえ” とんじる	こめ・むぎ マヨネーズ・パンこ ごま・さとう こんにゃく・さといも	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく・とうふ・みそ	パセリ こまつな・キャベツ ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ 	666 29.5

♪♪ おはなしランチメニュー ♪♪
2/5から2/15まで読書旬間です。
給食でも、本に出てくるこんだてをとりいれます。
おたのしみに☆

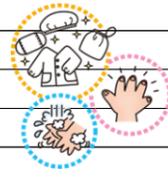


このイラストのあるこんだてが、
本にでてくるようりです。
本はとよしつにあるので、

恵方巻きは、もともと関西地方で節分の夜に食べられていたものですが、最近では全国に
出回るようになりました。恵方巻きは、丸かぶり寿司とも言われ、太巻きを節分の
夜にその年の恵方に向かって無言で願い事を思いかべながら丸かぶりするのが習わしとさ
れています。
今年の恵方は東北東です。
東北東を向きながら、
しゃべらずにお願い事を思いかべながら、
恵方巻きを食べましょう。



*14日から28日は、裏面をみてください。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
おはなし ランチメニュー 14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 25.4
	おやこどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	おやこどん(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ・わかめ(駿河湾産)	たまねぎ・はねぎ	
 	「ルルとララのチョコレート」 から ”チョコプリン”	チョコレート・みずあめ・さとう・でんぷん	とうにゅう		
おはなし ランチメニュー 15日 (金)	「お昼の放送です」から ”ぎゅうにゅう”		ぎゅうにゅう 		565 21.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	がんものにつけ	さとう・やまといも・あぶら	とうふ・こんぶ	にんじん・ごぼう 	
	こまつなのおかか かきたまみそしる		かつおけずりぶし とうふ・たまご・みそ・わかめ(駿河湾産)	こまつな・にんじん・はくさい たまねぎ・はねぎ	
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくどうふ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・たけのこ	
	はくさいスープ	はるさめ・ごま	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ 	
19日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 26.4
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなのいそべあげ	あぶら・こむぎこ	たら・あおのり・たまご		
	にびたし みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ(駿河湾産)	こまつな・キャベツ・コーン えのき・たまねぎ・はねぎ	
20日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 25.3
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	グレイズサラダ	もちげんまい・あぶら・ごま・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
21日 (木)	ぎゅうにゅう				686 20.5
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・パンこ・さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ 	
	ひじきのいために くたくさんじる	あぶら・さとう・ごま さといも・こんにゃく	だいず・ひじき・さつまあげ とうふ・みそ・あぶらあげ	にんじん・むきえだまめ ごぼう・こまつな・だいこん	
♡ アレルギーのある子も食べられるカレーだよ ♡ (スキムミルクやこなチーズも入っていません。)					
22日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		632 19.7
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	フレンチサラダ	さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン きよみオレンジ	
25日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647 22.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	だいこんのそぼろに	さとう・さといも・でんぷん	とりにく	だいこん・にんじん・いんげん 	
	かきたまみそしる ミックスかりんとう(アーモンド入り)	さつまいも・さとう・アーモンド・あぶら・ごま	みそ・わかめ・たまご だいず	たまねぎ・キャベツ・はねぎ	
26日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 22.7
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	
	ハンバーグ(オニオンソース) やさしいソテー みそしる	さとう あぶら じゃがいも	わかめ(駿河湾産)・みそ	トマトピューレ・たまねぎ キャベツ・ほうれんそう・にんじん・コーン たまねぎ・えのき・はねぎ	
27日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		621 22.8
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	しずおかおでん だしこ	さといも・こんにゃく 	ぎゅうすじ・こんぶ・ちくわ・さつまあげ・いわし かつおけずりぶし・あおのり	だいこん 	
	ツナとキャベツのごまあえ くだもの	ごま・さとう	まぐろ	キャベツ・こまつな いちご 	
28日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 24.5
	ぶーちゃんどん(むぎごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・さとう・しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・しめじ	
	くたくさんじる くだもの	さつまいも	あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・こまつな・だいこん デコポン 	

