



2月

きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
～ 行事食『節分』～ 「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味します。豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いをこめて行われてきた風習です。					
1 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			625 337
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	いわしのソースあえ	パンこ・でんぷん	あぶら	まいわし	
	おひたし	さとう		とうふ・かまぼこ	
	すましじる			いりだいず	
4 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			653 311
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・だいず	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら	ぎゅうにく	
	くだもの			ポークハム	
5 (火)	じゃこめし	こめ・むぎ・さとう	ごま	かつおぶし	612 488
	ぎゅうにゅう			ちりめんじゃこ	
	やきつくね	でんぷん	ラード	とりにく・かつおぶし	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	あぶら	えんどうまめ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ	
6 (水)	ロールパン (こくとういり)	さとう・こむぎこ	あぶら		617 325
	ぎゅうにゅう	こくとう	ショートニング	スキムミルク	
	ふんわりオムレツ	でんぷん・さとう	あぶら	たまご・ぎゅうにく	
	だいずのケチャップいため	さとう	あぶら	ぶたにく	
	ポテトスープ	じゃがいも		だいず・ポークイナ	
7 (木)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく	574 350
	ぎゅうにゅう				
	しらすしゅうまい	きょうりきこ	ラード	たら	
	ほうれんそうソテー	こむぎこ・さとう	あぶら	だいずのこな	
	にくだんごスープ	キャッサバでんぷん	ごま	にくだんご	
8 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662 422
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	
	にびたし			あおのり	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	
12 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			542 432
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	やきししゃも			カラフトししゃも	
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ	
	みそしる			とうふ・みそ	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			594 339
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぎゅうにく	
	みそしる	しらたき		とうふ・みそ	
	くだもの				
14 (木)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ	バター	さけ	654 316
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	
	とりのこうみやき			とりにく	
	キャベツのソテー		あぶら		
	やさいスープ			ベーコン	
バレンタインデザート	さとう・こめこ	あぶら	とうにゅう		
	ココアパウダー				

1月に『みしま茶』を配布しましたので、ぜひご活用ください。

休み時間や給食の時間に飲んだり、うがいに使ったりしてください。



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
15 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					669 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チキンカレー	じゃがいも カレールー	あぶら	とりにく	スキムミルク こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん	
	ふくじんづけ	さとう				だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは	
18 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					699 370
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらとだいずのナッツあえ	さとう でんぷん	カシューナッツ あぶら	さわら・だいず		ふるね	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	だいこんスープ			とりにく		だいこん・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの					いちご	
19 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 329
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ 	さといも・こむぎこ パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	ごまいりケチャップソース	さとう	ごま				
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	みそしる			とうふ・みそ		えのきたけ・はねぎ	
	くだもの					りんご	
20 (水) 	ちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					559 349
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメン 	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たけのこ・にんじん とうもろこし・きくらげ・ふるね チンゲンサイ・にんにく	
	むしぎょうざ 	こむぎこ・でんぷん こめこ・さとう	ラード ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	ハムとはるさめのいためもの	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ポークハム		もやし・キャベツ・とうもろこし にら	
	くだもの					でこぼん	
21 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					553 365
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	こんにゃく さといも・さとう		ちくわ さつまあげ うずらのたまご	こんぶ	だいこん	
	うずらのたまごのしょうゆに ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ・にんじん	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ			のり		
	おこめのムース	こめこ・さとう・みずあめ		たまご	ぎゅうにゅう		
22 (金) 	わかめごはん	こめ・むぎ・さとう	ごま				576 317
	ぎゅうにゅう				わかめ ぎゅうにゅう		
	さわらのてりやき			さわら			
	にびたし					ほうれんそう・はくさい・とうもろこし	
	すましじる			とうふ・なると		にんじん・えのきたけ・はねぎ	
	くだもの					みかん	
25 (月) 	むぎいりごはん		こめ・むぎ				596 314
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		たまご・とりにく		にんじん・たまねぎ・えのきたけ グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ		こまつな	
	くだもの					いちご	
26 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					686 478
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ・ぶたにく		ふるね・しいたけ・にんじん チンゲンツアイ	
	ミックスかりんとう	さつまいも さとう	ごま・あぶら アーモンド	だいず			
	わかめスープ		ごまあぶら・ごま			とうもろこし・はねぎ わかめ・たまねぎ・えのきたけ	
27 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 428
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに みそしる	さとう・でんぷん		こおりとうふ・ぎゅうにく あぶらあげ・みそ		だいこん・にんじん・さやいんげん えのきたけ・キャベツ・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	ごま		のり		
	ミルクプリン	プリンのもと			ぎゅうにゅう スキムミルク		
28 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ					619 327
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		ふるね・にんにく	
	ほうれんそうソテー		あぶら	ポークハム		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	ぐだくさんじる	さといも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ みそ		ごぼう・たまねぎ・はねぎ	