2月 こんだてよていひょう

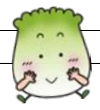
さわじしょう

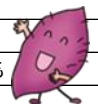
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん・さといも	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・むきえだまめ	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			れいこうオレンジ	
＊＊県産農畜水産物を活用した学校給食への食材提供により「いちご」を無償でいただきます＊＊					
特日 せつぶん 2（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	えほうまき（すめし）	こめ・さとう			
	えほうまき（きざみたくあん）			たくあんづけ	
	えほうまき（ツナサラダ）	マヨネーズ・さとう・あぶら	まぐろ	キャベツ・きゅうり	
	えほうまき（てまきのり）		のり		
	つみれじる	さといも・さとう・でんぷん	つみれ（いわし・たら）	ごぼう・しめじ・だいこん にんじん・はねぎ・ふるね	
	くだもの			いちご	
特日 3（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん もも・ピーマン・ねぶかねぎ	
	やきにく（いりごま）	ごま			
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		
	みそしる		わかめ・とうふ・みそ・あぶらあげ	えのき・こまつな	
4（木）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	コッペパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	県内産いちごジャム	さとう・みずあめ		いちご	
	じゃがいものウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・グリーンピース	
	グレインズサラダ	もちげんまい・ごま さとう・あぶら・アーモンド	ハム・ちりめんじゃこ	ブロッコリー・カリフラワー きゅうり・コーン	
特日 5（金）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		677
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・**カレールウ（アレルギー対応）**	ぶたにく・とうふ・だいず	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリンピース	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ひよこまめ・ハム	きゅうり	
	くだもの			きよみオレンジ	
8（月）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・はくさい	
	かきたまみそしる		かに・とうふ・みそ・わかめ・たまご	たけのこ・えのき・はねぎ	
	くだもの			ネーブルオレンジ	
✿「わたしがつくったきゅうしょくメニュー」パートⅠ　⇒”6年1組つちや　ゆあさん”が、かんがえたこんだてです✿					
9（火）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・ぎゅうにく	たけのこ・ピーマン にんにく・ふるね	
	やさいソテー	あぶら		はくさい・こまつな・コーン	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・だいこん	
	わかめスープ（いりごま）	ごま			
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	ぎゅうにゅう		
10（水）	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	こまつな	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんんぷん・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちんげんさいのたけのこいため	ごまあぶら		チンゲンサイ・たけのこ・はくさい	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	きくらげ・コーン・たまねぎ クリームコーン・はねぎ	

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、最近では全国に広がり、丸かぶり寿司とも言われ、太巻きの寿司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浮かべながら丸かぶりするのが、習わしとされています。

今年の恵方は南南東です。
南南東を向きながら、しゃべらずに
お願い事を思い浮かべながら
恵方巻きを食べます。
かならず！！
手をよく洗ってから食べましょう！！

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき おもにエネルギーのもとになる食品 ＜きいろのなかま＞	おもにからだをつくるもとになる ＜あかのなかま＞	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品 ＜みどりのなかま＞	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ぶーちゃんどん（ごはん）	こめ・むぎ			
１２（金）	ぶーちゃんどん（ぐ）	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・こまつな・しめじ・にんじん	561
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
１５（月）	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぷん・さとう・あぶら	ししゃも		685
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	エリンギ・はくさい・こまつな・ふるね	
	とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	くだもの			いよかん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ソフトめん	こむぎこ			
１６（火）	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・ぎゅうにく・だいず こなチーズ	ふるね・にんにく・トマト・パセリ たまねぎ・にんじん・パセリ・トマト缶	630
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	はくさい・えだまめ・にんじん・きゅうり・コーン	
✿「わたしがつくったきゅうしょくメニュー」パート2　⇒”3年2組あべ　ゆうきさん”が、かんがえたこんだてです✿					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
１７（水）	かつおふりかけ	さとう・ごま	かつお・いわしぶし		669
	みしまコロッケ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ	
	ツナとはくさいのごまあえ	さとう・ごま	まぐろ	ほうれんそう・はくさい	
	しずおかおでん	こんにゃく・さといも	ぎゅうすじ・こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	しずおかおでん（だしこ）		かつおぶし・あおのり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
１８（木）	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	744
	おひたし			こまつな・はくさい・コーン	
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
１９（金）	かおりごま	ごま・ごまあぶら			659
	トンクドウフ	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ	なましいたけ・にんじん・えだまめ・ふるね	
	やさいスープ		かに	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
	かりんとう	さつまいも・もちげんまい・あぶら・さとう			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
２２（月）	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	588
	おひたし			はくさい・こまつな・コーン	
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			デコポン	
✿「わたしがつくったきゅうしょくメニュー」パート3　⇒”2年1組おおかわ　わかさん”が、かんがえたこんだてです✿					
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
２４（水）	あじフライ	パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら	まあじ		619
	ごまソース	ごま・さとう			
	むしキャベツ			キャベツ・こまつな・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい・はねぎ	
	くだもの			いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
２５（木）	とりにくのブレゼー	バター・さとう	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	629
	やさいソテー	あぶら		はくさい・ほうれんそう・コーン	
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・パセリ	
特日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーライス（ごはん）	こめ・むぎ			
２６（金）	カレーライス（カレー） **（アレルギー対応）**	あぶら・じゃがいも カレールウ**（アレルギー対応）**	ぎゅうにく	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリンピース	654
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	プルーンヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		





☆おまたせしました!!☆
　昨年度、休校（新型コロナウイルス感染症により）のため実施することが、できなかった、**「わたしがつくったきゅうしょくメニュー 」（パート1・パート2・パート3）が、入りました!**

♪♪おたのしみに♪♪

♪ 今月の給食は 18回の予定です

＊お知らせ＊
　新型コロナウイルス感染症の状況により献立を変更する場合もございます。