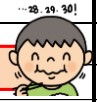




日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちようしをどとのえる		ちようみりよう など	えいようか
1 (水)	ごはん			こめ					伊勢 - 550 kcal
	タラじる	タラ とうふ みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう ながねぎ はくさい	しらたき にほしこ	たんぱく質 23.1 g
	がんもどきのにつけ	がんもどき		さんおんとう				だしじる しょうゆ みりん	脂質 14.9 g
	みぞれあえ					こまつな	だいこん キャベツ	さけ しょうゆ みりん	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
2 (木)	ごはん			こめ					伊勢 - 602 kcal
	もちむぎカレースープ	とりにく		もちむぎ カレールウ じゃがいも	こめあぶら	パプリカ トマト パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	カレーこ しょう がらすープ	たんぱく質 24.0 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ					しお こしょう	脂質 19.8 g
	キャベツとツナのあまず	ツナ		さとう			キャベツ	す こしょう しお つぶマスタード	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
3 (金)	ごはん			こめ					伊勢 - 646 kcal
	はくさいのみそしる	みそ		さといも		にんじん	はくさい ながねぎ	にほしこ	たんぱく質 26.6 g
	イワシのかばやき	イワシ		さんおんとう かたくりこ	こめあぶら			しょうゆ みりん さけ	脂質 15.8 g
	のりすあえ		やきのり			こまつな	キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (月)	セツブンマメ	だいず							
	ハヤシライス	とりにく ぶたレバー	チーズ	こめ さんおんとう ハヤシルウ	こめあぶら	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく	あかワイン ウスターソース ケチャップ	伊勢 - 580 kcal
	アーモンドキャベツ				アーモンド		キャベツ きゅうり	たんぱく質 22.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					脂質 18.5 g	
7 (火)	ごはん			こめ					伊勢 - 657 kcal
	スキーじる	ぶたにく みそ とうふ		さつまいも		にんじん	だいこん しいたけ しょうゆ ながねぎ	つきこん だしパッ ク	たんぱく質 25.4 g
	ししゃもフライ		ししゃも (魚卵あり)	こむぎこ パンこ	こめあぶら				脂質 23.2 g
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ	くきわかめ	さんおんとう	こめあぶら こめあぶら	にんじん	メンマ	つきこん しょうゆ いちみつがらし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (水)	ごはん			こめ					伊勢 - 604 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	みりん しょうが しお しょうゆ	たんぱく質 21.8 g
	とらねこぶりかけ	ツナ	ひじき	さとう	アーモンド		きりほしだいこん	しょうゆ みりん	脂質 17.6 g
	とうなとえのきのおひたし					とうな	もやし えのきだけ	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (木)	ロールパン		だっしふんにゅう	こむぎこ さとう	ショートニング			しお	伊勢 - 612 kcal
	パンブキンスープ		ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも ホワイトルウ	こめあぶら	かぼちゃ パセリ	たまねぎ	しお こしょう がらすープ	たんぱく質 24.8 g
	やきにくサラダ	ぶたにく みそ		さとう	こま こめあぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	さけ しょうゆ す	脂質 25.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.4 g
	かんそうござかな		かたくちいわし						
10 (金)	ごはん			こめ					伊勢 - 626 kcal
	みそワタンスープ	ぶたにく なんと みそ		ワタン		にんじん ニラ	キャベツ ながねぎ	がらすープ しょうゆ にほしこ	たんぱく質 24.5 g
	あつやきたまご	たまご		さとう				かつおだし しょうゆ	脂質 21.7 g
	かみかみサラダ	だいず			ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり	しょうゆ みりん てんびしお	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
13 (月)	ポークカレーライス	ぶたにく		こめ じゃがいも カレールウ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく	ケチャップ	伊勢 - 554 kcal
	ふくじんあえ				こま	にんじん	だいこん きゅうり	てんびしお しょうゆ みりん	たんぱく質 17.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.6 g
14 (火)	ごはん			こめ					伊勢 - 656 kcal
	のりたまスープ	たまご	やきのり	かたくりこ		みずな	えのきだけ たまねぎ	がらすープ こしょう しょうゆ	たんぱく質 25.7 g
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく		こむぎこ				しお こしょう	脂質 25.6 g
	パッケチャップ							ケチャップ	食塩相当量 2.2 g
	マセドアンサラダ	ロースハム		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	きゅうり コーン	す しお	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

《かみかみきゅうしょく》です。よくかんでたべましょう



15 (水)	ごはん			こめ					エネルギー	593 kcal
	だいこんとなめこのみそしる	あつあげ みそ					だいこん なめこ	にぼしこ	たんぱく質	21.6 g
	イカとだいずのごまからめ	イカ だいず		じゃがいも さんおんとう かたくりこ	ごま こめあぶら			しょうゆ さけ	脂質	18.5 g
	こんぶあえ		しおこんぶ				キャベツ きゅうり	てんびしお	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
16 (木)	ごはん			こめ					エネルギー	596 kcal
	マーボーはるさめ	ぶたにく みそ だいずミート		さとう はるさめ かたくりこ	ごまあぶら こめあぶら	にんじん ニラ	ながねぎ もやし メンマ しいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン さけ がらスープ しお しょうゆ	たんぱく質	20.5 g
	コーンしゅうまい	タラ		こむぎこ さとう かたくりこ			コーン たまねぎ	みりん しお	脂質	17.1 g
	こまつなのんにくいため	ちくわ			ごまあぶら	こまつな	たまねぎ にんにく	さけ しょうゆ	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
17 (金)	わかめごはん		わかめ	こめ				しお	エネルギー	612 kcal
	すきやき	ぶたにく とうふ		さんおんとう		しゅんぎく にんじん	ごぼう はくさい えのきだけ ながねぎ	しらたき みりん しょうゆ	たんぱく質	21.7 g
	はるいろサラダ	たまご かまぼこ		さとう	こめあぶら	にんじん パセリ かいわれだいこん	キャベツ きゅうり コーン	す てんびしお こしょう	脂質	17.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.2 g
	プリン	とうにゅう		さとう みずあめ				しお		
20 (月)	パプリカライス			こめ	こめあぶら			パプリカパウダー しお	エネルギー	596 kcal
	クリームソースがけ	とりにく あさり	ぎゅうにゅう チーズ	ホワイトルウ	こめあぶら	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	しろワイン しお	たんぱく質	21.2 g
	コーンサラダ				こめあぶら		コーン キャベツ きゅうり	てんびしお す こしょう	脂質	20.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量	2.0 g
21 (火)	うどん			こむぎこ					エネルギー	648 kcal
	かきたまかけじる	たまご とりにく なると		かたくりこ		にんじん きぬさや	はくさい ながねぎ えのきだけ	がらスープ しお けずりだし みりん しょうゆ	たんぱく質	24.9 g
	だいずとさつまいものあげに ショア(プレーン)	だいず		さつまいも かたくりこ さとう	ごま こめあぶら			しょうゆ	脂質	12.6 g
	はなぼんかん		ショア(プレーン)						食塩相当量	2.1 g
								ぼんかん		
22 (水)	ごはん			ごはん					エネルギー	618 kcal
	わかめのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ				ながねぎ えのきだけ	にぼしこ	たんぱく質	26.7 g
	とりにくのレモンあえ	とりにく		かたくりこ さとう	こめあぶら	パセリ	レモン	しょうゆ さけ	脂質	21.8 g
	ひじきいりアーモンドあえ		ひじき	さとう	アーモンド	にんじん こまつな	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
24 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	663 kcal
	とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく		さんおんとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	がらスープ しお しょうゆ ラーゆ	たんぱく質	24.1 g
	ハタハタからあげ		ハタハタ (魚卵あり)	かたくりこ	こめあぶら				脂質	24.1 g
	だいこんづけ				ごま	だいこんのは	だいこん	てんびしお	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
6年2組が外国語で学習した「カレー給食コンテスト」で選ばれたメニューです。お楽しみに！										
27 (月)	キャベツカレーライス	ぶたにく ぶたしパー だいずミート		こめ カレールウ	こめあぶら	にんじん トマト	キャベツ れんこん にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	がらスープ	エネルギー	627 kcal
	ふゆやさいのサラダ	とりにく		さとう	オリーブオイル	ブロッコリー にんじん	はくさい だいこん	てんびしお す しょうゆ こしょう	たんぱく質	22.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質	21.0 g
	アップルシャーベット			さとう			りんご		食塩相当量	2.5 g
28 (火)	ごはん			こめ					エネルギー	570 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし	やきのり あおのり	さとう				しょうゆ	たんぱく質	23.7 g
	たまごスープ	たまご		かたくりこ		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しいたけ	がらスープ しお にぼしこ さけ しょうゆ こしょう	脂質	17.9 g
	あつあげとぶたにくのみそいため	あつあげ ぶたにく みそ		かたくりこ さとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ メンマ キャベツ にんにく しょうが	さけ しょうゆ がらスープ	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
ミルクゼリー		ぎゅうにゅう	みずあめ れんにゅう							
一食あたりの平均	エネルギー	629 kcal	脂質	20.1 g	カルシウム	348 mg				
	たんぱく質	23.4 g	食塩相当量	2.2 g	鉄	2.9 mg				

《ちよいしお まいかちゃんきゅうしょく》です



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う「豆まき」は、平安時代は12月の大みそかに行われていたといい、2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にイワシの頭を刺して戸口に飾ったり、イワシを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

