

ぎゅうにゅう にぼし まいにち
◎牛乳と煮干しは毎日つきます

月	火	水	木 6日	金 7日
<p>入学・進級 おめでとう!</p>	<p>手洗いを忘れずに</p>	<p>朝ごはんを食べて 毎日元気に登校しよう!</p>	<p>セルフチキンカツバーガー (パン、チキンカツ) コンソメスープ スパゲティサラダ</p> <p>※パンにチキンカツをはさんでね</p>	<p>チキンカレー カニカマのピリ辛和え 果物(りんご)</p>
<p>10日</p>	<p>11日</p>	<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日 入学・進級お祝い給食</p>
<p>わかめごはん 芋と油揚げの味噌汁 イワシのみぞれ煮 枝豆サラダ</p>	<p>きつねうどん 揚げ焼売(1人2個) しゃきしゃき和え</p>	<p>ごはん 道産子汁 メンチカツ ゆで野菜のゴマドレ和え</p>	<p>まるパン コーンスープ ニセコ芋の重ね焼き キャベツのサラダ</p>	<p>赤飯 すまし汁 おおい亀田揚げ おひたし おいわいゼリー</p>
<p>赤 牛乳 にぼし わかめ あぶらあげ みそ いわし</p> <p>黄 こめ じゃがいも</p> <p>緑 しめじ えだまめ にんじん キャベツ コーン</p> <p>小 618kcal 中 725kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにく つと あぶらあげ ぶたにく</p> <p>黄 うどん あぶら しゅうまいのかわ</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ れんこん えだまめ コーン</p> <p>小 683kcal 中 819kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく どうぶ</p> <p>黄 こめ じゃがいも パター あぶら メンチカツのころも ごま</p> <p>緑 たまねぎ にんじん コーン ながねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ ほうれんそう</p> <p>小 634kcal 中 743kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにく なまクリーム ぶたにく チーズ ハム</p> <p>黄 パン パター あぶら じゃがいも</p> <p>緑 にんじん たまねぎ コーン パセリ トマト キャベツ きゅうり</p> <p>小 680kcal 中 842kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし あずき かにかま どうぶ おおまい ちくわ</p> <p>黄 こめ もちこめ たつたあげのころも ごま あぶら ゼリー(いちご)</p> <p>緑 ながねぎ しいたけ こまつな はくさい にんじん コーン もやし</p> <p>小 571kcal 中 670kcal</p>
<p>17日</p>	<p>18日</p>	<p>19日</p>	<p>20日</p>	<p>21日</p>
<p>ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 ほっけフライ 胡麻和え</p>	<p>ミートスパゲティ シーザーサラダ フルーツミックス</p>	<p>ごはん 肉ポールスープ 揚げ餃子(2個) 華風サラダ</p>	<p>セルフハンバーガー (パン、ハンバーグ) ミネストローネ コールスローサラダ</p> <p>※パンにハンバーグをはさんでね</p>	<p>ハヤシカレー ひじきとチーズのサラダ 果物(オレンジ)</p>
<p>赤 牛乳 にぼし どうぶ わかめ みそ ほっけ かにかま</p> <p>黄 こめ あぶら フライのころも ごま</p> <p>緑 ながねぎ たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい にんじん もやし</p> <p>小 546kcal 中 649kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいず チーズ ハム</p> <p>黄 スパゲティ あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん グリンピース ト にんにく しいたけ キャベツ コーン りんご もも みかん アロエ</p> <p>小 610kcal 中 755kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく たまご ハム くらげ</p> <p>黄 こめ はるさめ あぶら ぎょうざのかわ</p> <p>緑 しいたけ はくさい ほうれんそう たまねぎ きゅうり レタス</p> <p>小 609kcal 中 735kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりくに ベーコン カニカマ</p> <p>黄 パン じゃがいも マカロニ あぶら</p> <p>緑 たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 564kcal 中 705kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにく ひじき ハム チーズ</p> <p>黄 こめ むぎ じゃがいも パター</p> <p>緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ オレンジ</p> <p>小 661kcal 中 802kcal</p>
<p>24日</p>	<p>25日</p>	<p>26日</p>	<p>27日</p>	<p>28日</p>
<p>ごはん 卵と玉ねぎの味噌汁 さばの和風カレー煮 海藻入りサラダ</p>	<p>焼きそば ワンタンスープ たこ焼き 杏にフルーツミックス</p>	<p>ごはん 大根と揚げの味噌汁 豚の生姜焼き ちくわとキャベツの和え物</p>	<p>角食パン オニオンスープ ミートボールのピザソースかけ カラフルサラダ りんごジャム</p>	<p>たけのご飯 大根となめこの味噌汁 野菜の包み焼き ごぼうとツナのサラダ</p>
<p>赤 牛乳 にぼし あぶらあげ たまご さば わかめ カニカマ</p> <p>黄 あぶら</p> <p>緑 たまねぎ ながねぎ にんじん きゅうり キャベツ</p> <p>小 598kcal 中 754kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ぶたにく たこ あんにんどうぶ</p> <p>黄 やきそば あぶら たこ焼き ワンタン</p> <p>緑 にんじん たまねぎ キャベツ ビーマ しめじ もやし あおのり しょうが はくさい ながねぎ りんご もも み</p> <p>小 578kcal 中 713kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ</p> <p>黄 こめ あぶら ごま</p> <p>緑 だいこん ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり もやし</p> <p>小 555kcal 中 676kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし ウィナー ぶたにく ハム</p> <p>黄 パン あぶら バター リンゴジャム</p> <p>緑 たまねぎ にんじん パセリ コーン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり</p> <p>小 654kcal 中 761kcal</p>	<p>赤 牛乳 にぼし とりにく あぶらあげ どうぶ みそ ツナ</p> <p>黄 こめ あぶら ごま</p> <p>緑 にんじん たけのこ しいたけ だいこん なめこ ながねぎ ごぼう コーン えだまめ</p> <p>小 784kcal 中 930kcal</p>

◎学校の行事やその他の都合で変更することがあります。◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。

3つの食品のグループとそのおもな産地

<p>あか 赤</p> <p>体をつくるもとになる</p> <p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品など</p>	<p>き 黄</p> <p>エネルギーのもとになる</p> <p>米、パン、めん、いもなど</p>	<p>みどり 緑</p> <p>体の調子をととのえる</p> <p>野菜、きのこ、くだものなど</p>
--	---	---

【2月に使用した野菜の主な産地】
 ・じゃがいも…二セコ・玉ねぎ…二セコ・キャベツ…二セコ・ごぼう…二セコ・小松菜…二セコ・人参…二セコ、茨城・もやし…道内・ブロッコリー…道内・コーン…道内・生姜…四国・白菜…関東・ほうれん草…関東・レタス…静岡・ピーマン…九州・バナナ…フィリピン・パセリ…愛知・なめこ…道内・青梗菜…関東・長ネギ…茨城・にんにく…青森・きゅうり…宮崎・みかん…静岡・大根…茨城・かぶ…茨城・さつまいも…茨城・しめじ…道内・舞茸…道内

今月使用予定の二セコ産の食材

