

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	金
8日	9日	10日	11日	12日 <small>しんきゅう にゅうがく いわい こんだて</small> 進級・入学お祝い献立
ごはん えのきと揚げの味噌汁 さばのカレー煮 ブロッコリーサラダ	しょうゆラーメン 牛肉コロッケ ゴボウとツナのサラダ	ごはん 山菜汁 鮭の塩焼き しゃきしゃき和え	まるパン コーンスープ チキンのハーブ焼き キャベツのサラダ	ハヤシカレー コールスローサラダ お祝いクレープ
赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ さば	赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと まぐろみずに きゅうにく	赤 牛乳 にぼし さけ みそ とりにく あぶらあげ	赤 牛乳 にぼし とりにく なまクリーム ハム	赤 牛乳 にぼし とりにく かにかま
黄 こめ ごま じゃがいも	黄 ラーメン あぶら ごま コロッケのころも	黄 こめ さとう	黄 パン バター あぶら	黄 こめ あぶら むぎ じゃがいも クレープ
緑 えのき ブロッコリー にんじん コーン	緑 にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし ながねぎ コーン きゅうり	緑 ぶき わらび にんじん ながねぎ れんこん えだまめ コーン	緑 にんじん たまねぎ コーン パセリ バジル きゅうり キャベツ	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 きゅうり コーン
小 627kcal 中 811kcal	小 623kcal 中 809kcal	小 558kcal 中 722kcal	小 611kcal 中 789kcal	小 731kcal 中 951kcal
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 さけフライ ごま和え	焼きそば ワンタンスープ 春巻き フルーツミックス	ごはん 肉ボールスープ コーン焼売 華風サラダ ぶどうゼリー	ロールパン ミネストローネ 花形豆腐ハンバーグ ツナマカロニサラダ	たけのご飯 大根となめこの味噌汁 つくね おひたし
赤 牛乳 にぼし とうふ わかめ みそ さけ かにかま	赤 牛乳 にぼし ぶたにく とりにく	赤 牛乳 にぼし ぶたにく きょにく たまご ハム くらげ	赤 牛乳 にぼし とりにく とうふ ベーコン まぐろみずに	赤 牛乳 にぼし とりにく あぶらあげ とうふ みそ
黄 こめ あぶら さとう フライのころも ごま	黄 やきそば あぶら はるまきのかわ ワンタン	黄 こめ はるさめ ぶどうゼリー あぶら しゅうまいのかわ	黄 パン じゃがいも マカロニ あぶら マヨネーズ	黄 こめ あぶら ごま
緑 ながねぎ こまつな ほうれんそう はくさい にんじん もやし	緑 にんじん たまねぎ しめじ ピーマン もやし あおのり しょうが はくさい ながねぎ	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 コーン	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	緑 にんじん たけのこ しいたけ だいこん なめこ ながねぎ こまつな はくさい もやし コーン
小 562kcal 中 731kcal	小 519kcal 中 655kcal	小 568kcal 中 737kcal	小 618kcal 中 803kcal	小 700kcal 中 905kcal
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん さつま汁 いわしのみぞれ煮 海藻入りサラダ	きつねうどん 味付き餅いなり かにかまのピリ辛和え	ごはん 大根と揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き ちくわとキャベツの和え物	角食パン オニオンスープ かぼちゃのチーズフライ カラフルサラダ いちごジャム	チキンカレー グリーンサラダ フルーツゼリーミックス
赤 牛乳 にぼし いわし みそ わかめ さつまあげ かにかま あぶらあげ	赤 牛乳 にぼし とりにく かにかま つと あぶらあげ とりにく	赤 牛乳 にぼし あぶらあげ みそ ぶたにく ちくわ	赤 牛乳 にぼし ウィナー チーズ ハム	赤 牛乳 にぼし とりにく チーズ ヨーグルト
黄 こめ さつまいも	黄 うどん あぶら もち	黄 こめ あぶら ごま	黄 パン あぶら いちごジャム フライのころも	黄 こめ むぎ あぶら バター じゃがいも
緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり キャベツ	緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ きゅうり もやし	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	緑 たまねぎ にんじん パセリ コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	緑 しょうが にんにく たまねぎ なす にんじん むぎえだまめ だいこん ブロッコリー きゅうり レタス
小 572kcal 中 740kcal	小 595kcal 中 752kcal	小 556kcal 中 718kcal	小 527kcal 中 683kcal	小 676kcal 中 877kcal
29日	30日	入学・進級 おめでとう!		身支度をしっかりしよう
昭和の日	クリームスパゲティ かぼちゃグラタン ゆで野菜のゴマドレ和え	入学・進級 おめでとう!		身支度をしっかりしよう
赤 牛乳 にぼし とうふ なまクリーム チーズ	赤 牛乳 にぼし ベーコン	入学・進級 おめでとう!		身支度をしっかりしよう
黄 スパゲティ マカロニ	黄 うどん あぶら もち	入学・進級 おめでとう!		身支度をしっかりしよう
緑 しめじ こまつな パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ ほうれんそう コーン	緑 にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ながねぎ きゅうり もやし	入学・進級 おめでとう!		身支度をしっかりしよう
小 638kcal 中 806kcal	小 595kcal 中 752kcal	入学・進級 おめでとう!		身支度をしっかりしよう

◎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・大根…二セコ・かぶ…茨城・さつまいも…二セコ・しめじ…道内・舞茸…道内

今月使用予定の二セコ産の食材

じゃがいも たまご こめ とうふ
たまねぎ にんじん さつまいも ごぼう