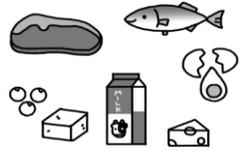


ぎゅうにゅう にぼし まいにち  
◎牛乳と煮干しは毎日つきます

| 月<br>7日  | 火<br>8日   | 水<br>9日                                  | 木<br>10日  | 金<br>11日進級・入学お祝い献立   |
|--|---|--|---|--|
|  | しょうゆラーメン<br>やさい野菜コロッケ<br>おかかマヨ和え  | ごはん<br>さんさいる山菜汁<br>さけの塩焼き<br>しゃきしゃき和え    | まるパン<br>ポトフ<br>チキンのハーブ焼き<br>キャベツのサラダ  | チキンカレー<br>コールスローサラダ<br>お祝いクレープ(いちご)                            |
|  | 赤 牛乳 にぼし ぶたにく つと ちくわ  | 赤 牛乳 にぼし さけ とりにく みそ                      | 赤 牛乳 にぼし とりにく ハム ウィンナー  | 赤 牛乳 にぼし とりにく チーズ かにかま ヨーグルト                                   |
|  | 黄 ラーメン あぶら じゃがいも マヨネーズ ころっけのころも   | 黄 こめ さとう                                 | 黄 パン さとう あぶら じゃがいも  | 黄 こめ むぎ クレープ(いちご)  |
|  | 緑 しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ほくさい ぶたにく ほうれんそう もやし ながねぎ コーン                                    | 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 かぶ だいこん パジル キャベツ きゅうり コーン   | 緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト だいこん なす キャベツ きゅうり               |
| 小 637kcal   中 803kcal  | 小 569kcal   中 730kcal   | 小 559kcal   中 724kcal                    | 小 714kcal   中 900kcal   |  |
| 14日  | 15日   | 16日                                      | 17日   | 18日  |
| ごはん<br>いもと揚げの味噌汁<br>さばのみそ煮<br>ごま和え   | ミートスパゲティ<br>チーズはんぺんフライ<br>温野菜サラダ  | ごはん<br>肉ボールスープ<br>春巻き<br>華風サラダ<br>ぶどうゼリー | ロールパン<br>ミネストローネ<br>チキンソテー<br>ツナマカロニサラダ   | たけのご飯<br>大根となめこの味噌汁<br>和風きんぴらつつみ焼き<br>おひたし                     |
| 赤 牛乳 にぼし さば あぶらあげ みそ かにかま  | 赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいす チーズ はんぺん  | 赤 牛乳 にぼし ぶたにく ハム たまご                     | 赤 牛乳 にぼし まぐろみずに とりにく ベーコン   | 赤 牛乳 にぼし とりにく とうふ あぶらあげ とうふ みそ ちくわ                             |
| 黄 こめ あぶら じゃがいも さとう ごま  | 黄 スパゲティ あぶら ごま さつまいも フライのころも  | 黄 こめ はるさめ はるまきのかわ あぶら さとう ぶどうゼリー         | 黄 パン マカロニ あぶら マヨネーズ   | 黄 こめ   |
| 緑 しめじ こまつな ほうれんそう ほくさい にんじん もやし  | 緑 たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト しいたけ コーン かぼちゃ ブロッコリー  | 緑 しいたけ ほくさい ほうれんそう レタス きゅうり              | 緑 たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく 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 こまつな コーン ごぼう なめこ もやし                     |
| 小 562kcal   中 812kcal  | 小 685kcal   中 889kcal   | 小 615kcal   中 806kcal                    | 小 621kcal   中 806kcal   | 小 573kcal   中 700kcal  |
| 21日  | 22日   | 23日                                      | 24日   | 25日  |
| ごはん<br>さつま汁<br>いわしのみぞれ煮<br>きんぴらごぼう   | きつねうどん<br>味付き餅いなり<br>かぼちゃサラダ  | ごはん<br>大根と揚げの味噌汁<br>豚肉の生姜焼き<br>えだまめ和風サラダ | セルフドッグパン<br>さつまいものクリームスープ<br>カラフルサラダ<br>アセロラゼリー   | ポークカレー<br>グリーンサラダ<br>フルーツゼリーミックス                               |
| 赤 牛乳 にぼし いわし さつまあげ みそ  | 赤 牛乳 にぼし あぶらあげ ハム つと  | 赤 牛乳 にぼし あぶらあげ ぶたにく ひじき                  | 赤 牛乳 にぼし ハム なまクリーム ウィンナー とりにく   | 赤 牛乳 にぼし ぶたにく チーズ ヨーグルト  |
| 黄 こめ さつまいも つきこんにやく あぶら ごま  | 黄 うどん もち マヨネーズ さとう  | 黄 こめ あぶら ごま さとう                          | 黄 パン さつまいも アセロラゼリー  | 黄 こめ むぎ ゼリー(マスカット) バター じゃがいも あぶら                               |
| 緑 だいこん にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん ごぼう   | 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 かぼちゃ  | 緑 だいこん にんじん しょうが たまねぎ えだまめ もやし           | 緑 にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン  | 緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト だいこん なす ブロッコリー きゅうり レタス みかん バイン |
| 小 621kcal   中 803kcal  | 小 612kcal   中 773kcal   | 小 608kcal   中 775kcal                    | 小 628kcal   中 815kcal   | 小 659kcal   中 815kcal  |
| 28日  | 29日   | 30日                                      | てあら わす<br><b>手洗いを忘れずに</b><br>  |  |
| ごはん<br>いもと海苔の味噌汁<br>ほっけフライ<br>スパゲティサラダ   | 昭和の日<br> |  | みじたく<br><b>身支度をしっかりしよう</b><br>   |  |
| 赤 牛乳 にぼし ほっけ いわのり まぐろみずに みそ あぶらあげ  | 赤 牛乳 にぼし とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき チーズ  |  | 今年度もみんなが元気に学校生活を送ることができ<br>るよう、美味しく安全な給食を作ります。健康で元氣<br>な体をつくるために、苦手なのも一口挑戦してみよ<br>う！<br> |  |
| 黄 こめ じゃがいも スパゲティ マヨネーズ フライのころも   | 黄 こめ しゅうまいのかわ   |  |   |  |
| 緑 しめじ にんじん キャベツ きゅうり   | 緑 にんじん だいこん しいたけ たけのこ ぶき ながねぎ たまねぎ キャベツ   |  |   |  |
| 小 622kcal   中 803kcal  | 小 638kcal   中 700kcal   |  |   |  |

◎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

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

**【2月に使用した野菜の主な産地】**  
 ・じゃがいも…ニセコ・玉ねぎ…ニセコ・キャベツ…ニセコ・ごぼう…ニセコ・小松菜…ニセコ・人参…ニセコ、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…ニセコ・かぶ…茨城・さつまいも…ニセコ・しめじ…道内

今月使用予定のニセコ産の食材

