

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I単位 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	たちうお		
	ごまソース	さとう・ごま			
	むしキャベツ			キャベツ・ブロッコリー・にんじん	
キムチとんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい・だいこん・あまとうねぎ		
2 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	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	
	いそペポテ	じゃがいも	あおのり	もも・あまとうねぎ・ピーマン	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	はくさい・はねぎ	
せつぶん 3 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	だいすわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	だいす・わかめ		
	いわしのみりんぼし		いわし		
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	さわにわん	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・えのき・はねぎ	
6 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	マーボ豆腐どん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボ豆腐どん(く)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいす みそ・とうふ	たまねぎ・なましいたけ・たけのこ にんじん・あまとうねぎ・ふるね・にんにく	
	はくさいスープ		ハム	たまねぎ・にんじん はくさい・チンゲンサイ	
	県産みかんゼリー	さとう・みずあめ		みかんかじゅう	
7 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	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		
	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・チンゲンサイ・こまつな・ふるね	
	いもだんごじる	こんにゃく・さといも じゃがいも・でんぷん	とりにく・みそ・あぶらあげ	ごぼう・にんじん・はくさい なましいたけ・はねぎ	
☆おはなしランチメニュー☆ 『からすのパンやさん』から "チョコカール"					
8 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		555
	"チョコカール"	こむぎこ・あぶら・さとう・チョコシート	たまご・スキムミルク		
	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 グリーンピース	
	グレイズサラダ	もちげんまい・あぶら アーモンド・ごま・さとう	ハム・ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり・コーン	
	くだもの			デコボン	
☆おはなしランチメニュー☆ 『けんかのきもち』から "ぎょうざ"					
9 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		563
	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"	さとう・こむぎこ	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・はくさい	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	なましいたけ・コーン・はねぎ	
☆おはなしランチメニュー☆ 『ひみつのカレーライス』から "カレーライス"					
10 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	"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)	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいす	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・コーン	
	くだもの			きよみオレンジ	
13 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	やきとりどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	やきとりどん(く)	さとう	とりにく・こうやどうふ	にんじん・たけのこ・あまとうねぎ むきえだまめ・ふるね	
	くだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんでん		

☆2月3日は、節分(せつぶん)です☆

<節分ってなあに?>

昔、日本では1年の始まりは春からと考えられていました。それは2月4日からです。3日の前日は、新しい年を迎える前に悪いこと(病気や事故や災害)を追い払うために豆まきをします。

昔の人は、病気や災害など悪いことはすべて鬼の仕業(しわざ)だと思っていました。

豆には神様のパワーがあって鬼を退治(たいじ)することができるので、豆を投げて鬼を追い出して、健康で新しい春を迎えられるようにと願うことなのです。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初キ - kcal		
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品			
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>			
☆おはなしランチメニュー☆ 『チョコレートこうじょうのひみつ』から "ココアプリン"							
14 (火)	ぎゅうにゅう				659		
	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	たけのこ・ピーマン にんにく・ひるね			
	わかめスープ "ココアプリン"	ごま さとう・ココアパウダー	わかめ スキムミルク・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ はくさい			
☆おはなしランチメニュー☆ 『あれこれたまご』から "たまごスープ"							
15 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とりにくのプレザー やさいソテー "たまごスープ"	バター・さとう あぶら でんぷん	とりにく・なまクリーム たまご・とうふ	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ キャベツ・こまつな・コーン たまねぎ・パセリ		 	
	くだもの			デコボン			
16 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		633		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	かおりごま	ごま					
	ソフトカレイこめこたつたあげ	こめこ・あぶら	カレイ	ひるね			
	ちくわのはるさめいため	あぶら・はるさめ・ごまあぶら	ちくわ	キャベツ・にんじん			
	かきたまみそしる くだもの		とうふ・みそ・たまご	えのき・たまねぎ・はねぎ きよみオレンジ			
☆おはなしランチメニュー☆ 『スパゲティーがたべたいよう(かどのえいこのちいさなどうわたち1)』から "ミートソース"							
17 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596		
	ソフトめん	こむぎこ					
	"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 スキムミルク・こなチーズ	ひるね・にんにく・トマト・パセリ たまねぎ・にんじん			
	グリーンサラダ くだもの	ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり ブロッコリー・コーン いちご			
20 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり				
	にこみおでん	さとう・こんにやく さといも	こんぶ・ちくわ	だいこん			
	うずらのたまごしょうゆに はくさいとツナのサラダ	マヨネーズ	うずらのたまご まぐろあぶらづけ	はくさい・キャベツ・にんじん			
21 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのみそに こまつなのおかか さわにわん	さとう	さば・みそ かつおぶし	ひるね こまつな・キャベツ・にんじん			
	ミニトマト	はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・とうふ	ごぼう・にんじん・たけのこ・えのき・あまごろねぎ ミニトマト			
	22 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			661
	ぶーちゃんどん(ごはん)	こめ・むぎ					
ぶーちゃんどん(く)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん				
くたくさんじる おこのみまめ	こんにやく・さといも もちげんまい・でんぷん・あぶら・さとう	とうふ・あぶらあげ・みそ しろいんげんまめ	ごぼう・だいこん・あまごろねぎ				
24 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617		
	ドライカレー(カレーごはん)	こめ・むぎ					
	ドライカレー (アレルギー対応)	あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんじん			
	フレンチサラダ	カレーウ(アレルギー対応) あぶら・さとう	ハム・チーズ	ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン			
	くだもの			いちご			
27 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さといもみしまコロッケ	さといも・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 とんじる	さとう・ごま こんにやく・じゃがいも	まぐろあぶらづけ ぶたにく・とうふ・みそ	ほうれんそう・はくさい ごぼう・にんじん・だいこん・あまごろねぎ			
28 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		698		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	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	ひるね			
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ			
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ			

♪♪ おはなしランチメニュー ♪♪

としよとコラボして、としよしつの本にでてくるメニューを給食でとりいれました。



☆ おたのしみに ☆

このイラストのあるこんだてが、本にでてくるメニューです。

本は、としよしつにあります。ぜひ、よんでください。

