

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
9日 (金)	豚肉のねぎ塩炒め たぬき汁	精白米 ごま油 油 すりごま 片栗粉 片栗粉	牛乳 豚肉 平天 うすあげ	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	塩 コショウ 酒 削り節 うすろしょうゆ
13日 (火)	クリームシチュー 野菜ソテー	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花生&白いんげんペースト 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム チキンハム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリーンピース にんじん ピーマン キャベツ	鶏がら 塩 コショウ コンソメ コンソメ 塩 コショウ
14日 (水)	アメリカンドッグ 白菜のスープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス 油	牛乳 フランクフルト 豚肉		ケチャップ 鶏がら コンソメ うすろしょうゆ 塩 コショウ
15日 (木)	みそ雑煮 豚肉と茎わかめの炒め煮	精白米 もち 里芋 油 砂糖 ごま油	牛乳 焼き豆腐 鶏肉 かまぼこ 白みそ 豚肉 茎わかめ	大根 金時にんじん 水菜 にんじん	削り節 こいロしょうゆ 酒 削り節
16日 (金)	わかめごはん きつねうどん ツナ入りお浸し	精白米 うどん 砂糖 すりごま 砂糖	牛乳 炊き込み用わかめ(味付) うすあげ かまぼこ ツナ水煮	青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ 削り節
19日 (月)	豚キムチ わかめスープ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉 わかめ 卵	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら
20日 (火)	セルフツナドッグ 大根と鶏肉のスープ	コッペパン 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 鶏肉	玉ねぎ にんじん 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	シンジュシー みそ汁 高野豆腐の煮物	精白米 ラード 砂糖 砂糖	牛乳 豚肉 細切り昆布 わかめ うすあげ みそ 高野豆腐	白ねぎ 土しょうが にんじん グリーンピース 白菜 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ にんじん さやいんげん	こいロしょうゆ うすろしょうゆ みりん 酒 削り節 うすろしょうゆ みりん 塩 削り節
22日 (木)	牛肉とじゃがいものきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ	コッペパン シュースtringポテト 揚げ油 油 砂糖 すりごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 牛肉	糸こんにゃく にんじん ささがきごぼう たけのこ グリンピース 土しょうが ブロッコリー コーン	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味 塩
23日 (金)	ツナ大豆ごはん もずくのすまし汁 もやしとにらの炒め物	精白米 すりごま 砂糖 油	牛乳 ツナ油漬け 大豆 もずく 豆腐 卵 かまぼこ ベーコン	にんじん 土しょうが 青ねぎ 緑豆もやし にら えのきたけ たけのこ ピーマン にんじん	こいロしょうゆ 酒 削り節 うすろしょうゆ 酒 塩 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
26日 (月)	チンジャオロース 中華スープ	精白米 油 砂糖 片栗粉 春雨 片栗粉	牛乳 豚肉 わかめ	たけのこ ピーマン にんじん 緑豆もやし にんにく 白菜 にんじん 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 オイスターソース コショウ 鶏がら うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
27日 (火)	三つ葉と根菜の和風スパゲッティ 大根サラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン きざみのり 茎わかめ	三つ葉 れんこん ささがきごぼう にんじん にんにく 大根 にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ うすろしょうゆ みりん
28日 (水)	冬野菜のカレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 大根 福神漬け りんご 黄桃缶 バイン缶	ガーリックパウダー カレールウ ソース 塩 コショウ
29日 (木)	メヒカリフライ ポテトのトマト煮 ミニゼリー	コッペパン 揚げ油 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 メヒカリフライ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース マッシュルーム ミニゼリー(りんご・みかん)	ケチャップ ソース 鶏がら 塩 コショウ
30日 (金)	さばのみそ煮 白菜の煮物 ひじきふりかけ	精白米 砂糖 砂糖 すりごま 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 豚肉 平天 うすあげ ひじき	土しょうが 白菜 にんじん 春菊 土しょうが	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん

※ 牛乳はつきません。
※ 「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。
※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

今月の栄養価(小学校・中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	628	23.5	20.2	2.4	310	76	1.7	203	0.51	0.54	20	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上