

# 2月 給食だより

日付	曜日	風食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)		おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	献立		献立	
1	木	すき焼丼 ちくわのカレー揚げ いんげんのごま和え 味噌汁	米・油・系こんにやく(白滝)・砂糖 小麦粉・油・カレーパウダー 白ごま・調合ごま油 じゃが芋	牛肉・生揚げ・卵 ちくわ みそ	人参・玉ねぎ・白菜・青ねぎ さやいんげん・人参 小松菜・わかめ	鉄分ウエハース お茶	アンパンマンのソフトせん いりこ 牛乳		
2	金	五目寿司 がんもの煮物 花麩のすまし汁 節分プリン	米・砂糖・油 つきこんにやく・砂糖 花麩 節分プリン	しらす・ちくわ・卵 がんもどき	れんこん・干しいたけ・さやえんどう 人参 大根・しめじ	チーズ お茶	野菜パンケーキ 牛乳		
3	土	ほうとう風うどん ほうれん草ともやしのお浸し 一口ゼリー	うどん 一口ゼリー	鶏肉・赤みそ	かぼちゃ・大根・生しいたけ・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・緑豆もやし・人参	ハッピーターン お茶	きなこせんべい お茶		
5	月	タンドライーチキン 野菜サラダ 麦入りごはん スープ	油・カレーパウダー 砂糖・オリーブ油 米・押麦 じゃが芋	鶏肉・ヨーグルト 豆腐	にんにく・しょうが きゅうり・人参・コーン・レモン果汁 えのきたけ・ブロッコリー	チーズ お茶	まがりせんべい いりこ 牛乳		
6	火	白身魚の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油 米 巻麩・さつま芋	ホキ 納豆 みそ	あおさのり 小松菜・人参 玉ねぎ・水菜	野菜クラッカー お茶	クリームブッセ 牛乳		
7	水	サンマーメン(神奈川県) 焼かぼちゃ 肉しゅうまい フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・でん粉・醤油ラーメンスープ 油	豚肉 肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・チンゲン菜・緑豆もやし かぼちゃ バナナ	たまごボーロ お茶	たい焼き 牛乳		
8	木	鶏肉の塩こうじ焼 キャベツとほうれん草のしらす和え 細切昆布の煮物(海藻メニュー) 麦入りごはん 味噌汁	油・塩こうじ 砂糖 米・押麦	鶏肉 しらす 豆腐・みそ	ほうれん草・キャベツ 細切昆布・人参・大根 ほうれん草・まいたけ・青ねぎ	鉄分ウエハース お茶	野菜かりんとう 牛乳		
9	金	サバの柚庵焼 水菜とカリフラワーのあおさ レバーのケチャップ炒め 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 白ごま 油 米・押麦	さば 鶏レバー みそ	ゆず カリフラワー・人参・水菜・あおさのり ごぼう 小松菜・白菜・わかめ・玉ねぎ	ヨーグルト お茶	梅しらすおにぎり お茶		
10	土	焼豚チャーハン 三色ナムル 中華スープ	米・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	焼豚 生揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 緑豆もやし・きゅうり・人参・にんにく ニラ・生しいたけ	リッツクラッカー お茶	サッポロポテト お茶		
13	火	チキン南蛮(宮崎) ちくわと白菜の和え物 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖 米 おつゆ麩	鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 みそ	にんにく・玉ねぎ 小松菜・白菜 人参・さやえんどう キャベツ・大根・青ねぎ	アンパンマンのソフトせん お茶	お好みねぎ焼き 牛乳		
14	水	豆腐チャンプルー 中華サラダ 麦入りごはん はるさめスープ フルーツ(りんご)	油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 米・押麦 緑豆春雨	豆腐・豚肉・卵・かつお節	玉ねぎ・緑豆もやし・ピーマン・黄パプリカ 切干大根・人参・さやいんげん コーン・チンゲン菜・えのきたけ りんご	ちょぼちょぼクッキー お茶	ペアシュークリーム 牛乳		
15	木	ビーフシチュー(あったかメニュー) かぶとコーンのサラダ コッペパン シークワーサーゼリー 牛乳	じゃが芋・油・小麦粉・デミグラスソース 砂糖・オリーブ油 コッペパン シークワーサーゼリー	牛肉 牛乳 鶏肉 かに風味かまぼこ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマトピューレ かぶ・コーン・ブロッコリー・レモン果汁	ヨーグルト お茶	せんべい(雪の宿) いりこ 牛乳		
16	金	鶏肉と根菜の和風カレー ポテトサラダ フルーツ(黄桃)	米・油・アレルゲンフリーカレールウ じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	大根・だし昆布・れんこん・人参・しめじ きゅうり 黄桃(缶詰)	豆乳ウエハース お茶	リングドーナツ 牛乳			
17	土	焼うどん ひじき豆(海藻メニュー) ももゼリー	うどん・油・焼きそばソース つきこんにやく・砂糖 ももゼリー	豚肉・かつお節 大豆	キャベツ・玉ねぎ・人参・緑豆もやし・青ねぎ ひじき・さやえんどう	ハッピーターン お茶	アスパラガスビスケット お茶		
19	月	ハンバーグ ツナスパゲティ ほうれん草サラダ 麦入りごはん スープ	油 スパゲティ・油 油・砂糖 米・押麦	ハンバーグ ツナフレーク ベーコン	玉ねぎ ほうれん草・人参・コーン 白菜・まいたけ・わかめ・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	きなこせんべい 牛乳		
20	火	豚肉と野菜の二色ごま炒め 油揚げとキャベツの煮浸し ごはん 味噌汁	油・砂糖・白ごま・黒ごま 砂糖 米 巻麩・さつま芋	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ニラ・生しいたけ キャベツ・水菜 なす・チンゲン菜	チーズ お茶	にんじん蒸しパン 牛乳		
21	水	アジの味噌煮 花野菜サラダ きんぴらごぼう 麦入りごはん すまし汁	砂糖 砂糖・オリーブ油 つきこんにやく・油・砂糖・白ごま 米・押麦	あじ・赤みそ ツナフレーク	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・レモン果汁 ごぼう・人参 大根・玉ねぎ・えのきたけ	ヨーグルト お茶	かぼちゃプリン 牛乳		
22	木	卵とじうどん かぶと胡瓜の塩昆布和え フルーツ(バナナ)	うどん	豆腐・ちくわ・卵	ごぼう・白菜・小松菜・だし昆布 かぶ・きゅうり・さやいんげん・人参・塩昆布 バナナ	ちょぼちょぼクッキー お茶	ぼたぼた焼き 牛乳		
24	土	和風あんかけ丼 味噌汁 ブルーベリーゼリー	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 ブルーベリーゼリー	豚肉・さつま揚げ みそ	玉ねぎ・コーン・キャベツ・チンゲン菜・人参 水菜・しめじ	きなこせんべい お茶	星だべよ お茶		
26	月	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋サラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦	牛肉・生揚げ みそ	人参・ごぼう・玉ねぎ・まいたけ・小松菜 きゅうり・黄パプリカ 白菜・わかめ・青ねぎ りんご	鉄分ウエハース お茶	源氏パイ いりこ 牛乳		
27	火	白身魚の香草パン粉焼 水菜とキャベツの赤しそ和え ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 ゆかり 米 じゃが芋	ホキ みそ	パセリ 水菜・キャベツ・緑豆もやし・人参 ほうれん草・玉ねぎ・しめじ	チーズ お茶	いちごクレープ 牛乳		
28	水	スペイン風オムレツ おかかサラダ きんぴらごぼう 麦入りごはん スープ	じゃが芋・油 油・砂糖 つきこんにやく・油・砂糖・白ごま 米・押麦	卵・牛乳・粉チーズ・ハム かつお節	玉ねぎ きゅうり・キャベツ・赤パプリカ ごぼう・人参 カリフラワー・チンゲン菜・しめじ	ヨーグルト お茶	まがりせんべい 牛乳		
29	木	ハオユ豆腐(オイスターソース煮込み) ツナサラダ 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米・押麦	豆腐・豚肉 ツナフレーク	白菜・人参・まいたけ・ニラ ブロッコリー・コーン 黄パプリカ・緑豆もやし・かぶ・ほうれん草 オレンジ	豆乳ウエハース お茶	アップルパイ 牛乳		