



給食だより

日付	曜日	昼食	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		
1	水	アジのサクサク焼 ウインナーと野菜のソテー がんもの煮物 ごはん スープ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・油 油 黒こんにやく・砂糖 米 さつま芋	あじ ウインナー がんもどき	玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・ごぼう なす・緑豆もやし・さやえんどう	豆乳ウエハース お茶	ミレービスケット いりこ 牛乳
2	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	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・玉ねぎ・かぶ・ニラ	カルシウムウエハース お茶	焼肉おにぎらず お茶
3	金	いわしバーグ いんげんの菜種和え 麦入りごはん 味噌汁 節分プリン	油・砂糖・でん粉 調合ごま油 米・押麦 じゃが芋	いわし入ハンバーグ ちくわ・卵 みそ プリン	さやいんげん・人参 小松菜・わかめ	チーズ お茶	たまごボーロ 牛乳
4	土	ほうとう風うどん ほうれん草ともやしのお浸し ピーチゼリー	うどん ピーチゼリー	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	野菜クラッカー お茶	ばりんこ お茶
6	月	スペイン風オムレツ おかかサラダ きんぴらごぼう ごはん スープ	じゃが芋・油 油・砂糖 油・砂糖・白ごま 米	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	豆乳ウエハース お茶	おにぎりせんべい いりこ 牛乳
7	火	サケの磯辺揚げ 小松菜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 米・押麦 巻麴・さつま芋	さけ 納豆 みそ	あおさのり 小松菜・白菜・人参 緑豆もやし・水菜	鉄分ウエハース お茶	りんご蒸しパン 牛乳
8	水	醤油ラーメン 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ(バナナ)	ラーメン・油・調合ごま油・醤油ラーメンスープ 砂糖	豚肉・さつま揚げ 生揚げ	人参・えのきたけ・チンゲン菜・わかめ・青ねぎ 白菜・さやいんげん バナナ	チーズ お茶	野菜かりんとう 牛乳
9	木	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ 麦入りごはん スープ りんごゼリー	でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米・押麦 りんごゼリー	鶏肉 卵	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・人参・レモン果汁 ほうれん草・緑豆もやし・かぼちゃ	ヨーグルト お茶	いちごカップケーキ 牛乳
10	金	ビーフシチュー かぶとコーンのサラダ コッペパン フルーツ(オレンジ) 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	牛肉 牛乳	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 オレンジ	ちょぼちょぼクッキー お茶	まがりせんべい 牛乳
13	月	チキン南蛮(宮崎) 小松菜と白菜のツナ和え 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦 おつゆ麴・さつま芋	鶏肉 ツナフレーク みそ	にんにく・玉ねぎ 小松菜・白菜 大根	野菜クラッカー お茶	お好みねぎ焼き 牛乳
14	火	チーズハンバーグ ほうれん草サラダ ごはん スープ バレンタインプリン	油 油・砂糖 米 チョコプリン	ハンバーグ・ミックスチーズ	ドライパセリ ほうれん草・人参・コーン 白菜・まいたけ・わかめ・かぼちゃ	たまごボーロ お茶	源氏パイ 牛乳
15	水	豆腐チャンプルー 中華サラダ 麦入りごはん 中華スープ	油・調合ごま油 砂糖・白ごま・調合ごま油 米・押麦	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 キャベツ・チンゲン菜・コーン・生しいたけ	チーズ お茶	リッツ 牛乳
16	木	サバの柚庵焼 ブロッコリーとえのきのあおさและ レバーのケチャップ煮 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 白ごま 米・押麦	さば 鶏レバー煮込み みそ	ゆず ブロッコリー・人参・えのきたけ・あおさのり 小松菜・白菜・青ねぎ・玉ねぎ	カルシウムウエハース お茶	ハムサンド 牛乳
17	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・カレーフレーク じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	鶏肉 かに風味かまぼこ	大根・だし昆布・れんこん・人参・しめじ きゅうり 黄桃(缶詰)	ヨーグルト お茶	ハッピーターン いりこ 牛乳
18	土	焼うどん ひじき豆 青りんごゼリー	うどん・油 砂糖 青りんごゼリー	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	リッツクラッカー お茶	ぼたぼた焼き お茶
20	月	白身魚の味噌煮 水菜とかぶの梅風味和え さつま揚げと野菜のソテー 麦入りごはん すまし汁	砂糖 油 米・押麦	ホキ・赤みそ さつま揚げ 油揚げ・豆腐	しょうが 水菜・かぶ・カリフラワー・人参・練り梅 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ ほうれん草・わかめ	カルシウムウエハース お茶	野菜パンケーキ 牛乳
21	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 巻麴・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	ヨーグルト お茶	みにたい焼き 牛乳
22	水	サケの煮付け いんげんの塩昆布和え ジャーマンポテト 麦入りごはん 味噌汁	砂糖 じゃが芋・油 米・押麦	さけ ベーコン みそ	しょうが さやいんげん・白菜・きゅうり・人参・塩昆布 大根・えのきたけ・青ねぎ・小松菜	豆乳ウエハース お茶	ソフトサラダ いりこ 牛乳
24	金	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 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 玉ねぎ・まいたけ・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	みかん蒸しパン 牛乳
25	土	和風あんかけ丼 厚揚げの煮物 味噌汁	米・油・砂糖・でん粉 つきこんにやく・砂糖 じゃが芋	豚肉 生揚げ みそ	玉ねぎ・コーン・キャベツ・チンゲン菜 ごぼう・人参・グリーンピース わかめ・しめじ	きなこせんべい お茶	星たべよ お茶
27	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	油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米・押麦	牛肉 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	鉄分ウエハース お茶	雪の宿 いりこ 牛乳
28	火	白身魚のチーズ焼 じゃが芋のあおさ焼 水菜とキャベツの納豆和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 じゃが芋・油 米・押麦	ホキ・ミックスチーズ 納豆 みそ	あおさのり 水菜・キャベツ・人参 ほうれん草・緑豆もやし・しめじ	ヨーグルト お茶	ふかし芋 牛乳