

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ	
1 火	こうやどうふのそぼろどん		とりひきにく・こうやどうふ	こめ・米粒麦・あぶら・さとう	しょうが・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・いんげん	662 kcal	不思議な目玉焼きは、桃と牛乳寒天で作るデザートです。2年3組さんがリクエストしてくれました。	
	すましじる	○	とうふ・なまわかめ		えのき・たまねぎ・こまつな	24.8 g		
	ふしぎなめだまやき		こなかんでん・セラチン 調理用ぎゅうにゅう	さとう	おうとうの缶詰			
2 水	しょうゆラーメン		ぶたにく・うずらのたまご	ラーメン・ごまあぶら・あぶら さとう	にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ ほししいたけ・たまねぎ・きゃべつ・もやし	624 kcal	栄養満点の大豆をしっかり食べましょう。	
	ピーンズポテト	○	だいず	あげあぶら・じゃがいも	みかん	27.6 g		
3 木	くだもの(みかん)						いわしと大豆を使った節分の行事食を味わいましょう。	
	せつぶんごはん		だいず・とりひき・あぶらあげ きざみこんぶ	こめ・もちごめ・さとう		664 kcal		
	いわしのカレーあげ	○	いわし	あげあぶら・でんぶん		31.7 g		
	おひたし				きゃべつ・もやし・にんじん・こまつな			
4 金	けんちんじる		とりにく・とうふ・かまぼこ	あぶら・こんにやく・さといも	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ		カレーライスは、1年1組、1年2組、3年3組、4年1組、4年3組、5年2組、6年3組さんがリクエストしてくれました。	
	カレーライス		とりにく	こめ・米粒麦・あぶら・バター・こむぎこ じゃがいも・マンゴーチャツネ	にんにく・しょうが・セロリ たまねぎ・にんじん	709 kcal		
	ごまだれサラダ	○		ごま・さとう・ごまあぶら あぶら	きゃべつ・もやし・にんじん ホールコーン	20.0 g		
7 月	くだもの(スイートスプリング)				スイートスプリング		西京味噌は名前の通り「西の京＝京都」の味噌という意味で、京都を中心とした関西地方で作られている白味噌のことです。	
	ごまごはん			こめ・ごま		653 kcal		
	さかなのさいきょうやき	○	さわか・さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	24.2 g		
	こまつなのおひたし				こまつな・きゃべつ・もやし			
8 火	すましじる		とうふ・なまわかめ	さといも	にんじん・たまねぎ・こまつな		冬が旬の白菜のシチューを食べて、体をあたためましょう。	
	セサミゼノワーズパン		たまご	ミルクパン・バター		697 kcal		
	ほくさいとうにゅうのシチュー	○	ベーコン・ぶたにく・とうにゅう 調理用ぎゅうにゅう・なまクリーム	さんおんとう・ごま・こむぎこ あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ きゃべつ・きゅうり・ホールコーン	23.0 g		
9 水	コーンサラダ			さとう・あぶら・ごま	にんじん・たまねぎ		パンサンスーは、千切りにした野菜と春雨のサラダです。	
	マーボーどん		ぶたひきにく・みそ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・くずこ ごまあぶら	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん たけのこ・たまねぎ・にら	678 kcal		
	パンサンスー	○		ほくさい・さとう・ごまあぶら ごま	きゃべつ・きゅうり・にんじん りんご	24.4 g		
10 木	くだもの(りんご)						今日のミートソースには、レンズ豆を入れます。	
	スバゲティミートソース(レンズまめいり)		ぶたひきにく・れんずまめ こなチーズ	スバゲティ・あぶら・こむぎこ さとう・バター	セロリ・にんにく・たまねぎ にんじん・ホールトマト・ピーマン	674 kcal		
	じゃがいものフレンチサラダ	○		じゃがいも・はちみつ・あぶら	にんじん・きゃべつ・きゅうり	23.5 g		
14 月	くだもの(デコボン)				デコボン		2月14日は、バレンタインデーです。チョコチップの入ったパンやハートのマカロニが入ったスープを味わいましょう。	
	Valentine's Day							
	チョコチップパン			チョコチップパン		606 kcal		
	さかなのオニオンソースかけ	○	さけ	さとう・あぶら	たまねぎ	24.6 g		
	こふきいも			じゃがいも				
15 火	ハートのミネストローネ		ベーコン・こなチーズ・ぶたにく	あぶら・米粉のマカロニ	セロリ・たまねぎ・きゃべつ ホールトマト		野菜たっぷりの中華丼は、栄養満点です。もずくは、海藻の仲間です。	
	ちゅうかどん		ぶたにく・いか	こめ・米粒麦・あぶら・さとう くずこ・でんぶん・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ほししいたけ・き くらげ・たけのこ・にんじん・きゃべつ しょうが・にんじん・たまねぎ えのき・こまつな	576 kcal		
	もずくスープ	○	とりにく・とうふ・もずく			23.3 g		
	くだもの(いちご)				いちご			
16 水	かきたまうどん	○	とりにく・あぶらあげ・たまご	くずこ・うどん	たまねぎ・にんじん・えのき しいたけ・こまつな	541 kcal	おさつチップスは、3年3組、4年1組さんがリクエストしてくれました。	
	おろしぼんずあえ		なまわかめ	あぶら・さとう	きゅうり・もやし・にんじん・だいこん	20.5 g		
	おさつチップス			あげあぶら・さつまいも グラニューとう				
17 木	ごはん			こめ		669 kcal	揚げた鯖に、甘辛いたれをつけておいしく味付けします。	
	さかなのびりからあげ	○	さば	あげあぶら・でんぶん・さとう ごま	しょうが	27.3 g		
	ごまあえ			ごま・さとう	きゃべつ・にんじん・もやし ほうれんそう			
	わかたまじる		ぶたにく・たまご・なまわかめ	でんぶん	にんじん・たまねぎ・こまつな			
18 金	やきにくごはん		ぶたにく・みそ	こめ・米粒麦・さとう・ごま		719 kcal	トックとは、韓国のおもちのような食材です。よくかんでいただきます。	
	ちりめんじゃこのサラダ	○	ちりめんじゃこ	あぶら・さとう・ごま	きゃべつ・きゅうり・にんじん たまねぎ	27.7 g		
	かんこくふうぞうに(トックいり)		とりにく・たまご	トック・でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんじん・だいこん はくさい・こまつな			
21 月	ごはん			こめ		668 kcal	ぶりの旬は、冬です。ぶりは、成長するにつれて呼び名が変わる出世魚です。しっかり食べましょう。	
	ぶりのてりやき	○	ぶり	さとう・でんぶん	しょうが	26.4 g		
	ごまずあえ		なまわかめ	ごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり			
22 火	じゃがもちじる		あぶらあげ	じゃがいも・でんぶん	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ こまつな		今日は、ショコラの誕生日です。ココアケーキをおいしくいただきます。	
	たんじょうびおめでとう							
	チキンライス	○	とりにく		こめ・バター・あぶら	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・ピーマン		706 kcal
	グリーンサラダ				さとう・ねりごま・ごまあぶら	きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー		21.5 g
24 木	とうにゅうとこめこのココアケーキといちご		たまご・とうにゅう	こめこ・さとう・あぶら こなざとう	いちご		ムサカは、ギリシャのグラタンのような料理です。	
	こめこパン			こめこパン		615 kcal		
	ムサカ	○	ぶたにく・ピザチーズ	あぶら・じゃがいも・バター こむぎこ・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・なす マッシュルーム・ホールトマト	29.2 g		
25 金	レンズまめのスープ	○	ベーコン・ぶたにく・れんずまめ	あぶら	にんにく・セロリ・たまねぎ・にん じん・きゃべつ・こまつな		ジャージャー類は、甘辛の肉みそが食欲をそそります。	
	くだもの(みかん)				みかん			
	ジャージャーめん		ぶたひきにく・みそ	ちゅうかめん・さとう でんぶん・ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・ほししいたけ	625 kcal		
28 月	ちゅうかふうスープ	○	とりにく・とうふ・なまわかめ	ごまあぶら	にんじん・たけのこ・もやし・こまつな	26.7 g	タンタンチャーハンには、甘辛い肉味噌をかけます。	
	くだもの(スイートスプリング)				スイートスプリング			
	たんたんチャーハン	○	たまご・ぶたひきにく・みそ	こめ・ごまあぶら・あぶら さとう・でんぶん	ねぎ・にんじん・ほししいたけ チンゲンサイ・にんにく・しょうが	687 kcal		
にぎすのからあげ		にぎす	あげあぶら・でんぶん		しょうが・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・はくさい・もやし・こまつな	28.5 g		
はくさいスープ		ぶたにく	でんぶん					



