



# 2月 給食だより



日	献立名	赤群 体をつくる元になる	黄群 エネルギーの元になる	緑群 体の調子を整える	おやつ
1 木	回鍋肉 白菜の中華和え 中華スープ	大豆ミート、生揚げ、赤味噌、ワカメ	砂糖、油、いりごま、春雨	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、白菜	バナナコッタ
2 金	パン ポークシチュー キャベツサラダ	豚肉	砂糖、油、ジャガイモ	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり	鬼まんじゅう
3 土	あんかけうどん	豚肉	干めん、片栗粉	人参、しめじ、青菜、ねぎ	チーズ
5 月	かぶのクリームシチュー なばなのソテー みかん缶	鶏肉、スキムミルク、しらす	油、ジャガイモ、上新粉	人参、玉ねぎ、かぶ、なばな、みかん缶	オレンジゼリー
6 火	白身フライ 磯和え パイン缶	白身魚、のり	油	キャベツ、人参、小松菜、パイン缶	ブロッククッキー
7 水	豆腐なべ 炒り卵	豆腐、鶏肉、卵	油、砂糖	人参、白菜、干しシイタケ、春菊、キャベツ	コーンフレーク
8 木	マカロニ入りトマトスープ 白菜のごま和え 洋ナシ	鶏ミンチ	砂糖、油、マカロニ、ジャガイモ、すりごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、白菜	豆乳プリン
9 金	中華風混ぜご飯 湯葉サラダ 味噌汁	ツナ缶、乾燥湯葉、味噌、油揚げ、渦巻き麩	砂糖、油	切り干し大根、人参、グリーンピース、きゅうり、大根	揚げパン
10 土	カレーうどん	豚肉、油揚げ	干めん、油、上新粉	玉ねぎ、人参、あさつき	チーズ
13 火	チキンカレーライス 南瓜サラダ	鶏肉	砂糖、油、ジャガイモ	人参、玉ねぎ、南瓜、レーズン	フルーチェ
14 水	ひじきと豚肉の煮物 ブロッコリーサラダ かき玉スープ	豚肉、ひじき、油揚げ、卵	砂糖、油、ジャガイモ	人参、大根、ブロッコリー、コーン缶、グリーンピース、玉ねぎ	クッキー
15 木	メキシカンライス スープ りんご	鶏肉、大豆水煮、ワカメ	油	玉ねぎ、人参、トマト缶、エリンギ、ピーマン、チンゲン菜、りんご	シフォンケーキ
16 金	パン 大豆ミートグラタン カリフラワーサラダ	大豆ミート、豆乳	油	玉ねぎ、人参、コーン缶、カリフラワー、グリーンピース	塩昆布おにぎり
17 土	あんかけうどん	豚肉	干めん、片栗粉	人参、しめじ、青菜、ねぎ	チーズ
19 月	焼魚 ジャーマンポテト 味噌汁	白身魚、ベーコン、味噌、ワカメ	油、ジャガイモ	ピーマン、人参、白菜	フライドポテト
20 火	大豆ミートカレー ワカメサラダ 洋風スープ	大豆ミート、ワカメ	砂糖、油	人参、玉ねぎ、トマト缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶	バナナヨーグルト和え
21 水	みそおでん 青菜炒め りんご	生揚げ、はんぺん、鶏肉、赤味噌	砂糖、油	人参、こんにやく、大根、青菜、コーン缶	コーンフレーク
22 木	コロッケ ひじきサラダ 味噌汁	ひじき、味噌、油揚げ	砂糖、油、ジャガイモ	コーン缶、人参、大根	プリン
24 土	カレーうどん	豚肉、油揚げ	干めん、油、上新粉	玉ねぎ、人参、あさつき	チーズ
26 月	煮込みハンバーグ マカロニサラダ みかん缶	豚ミンチ	砂糖、油、マカロニ	玉ねぎ、人参、みかん缶	蒸パン
27 火	大豆ミートの卵とじ インゲンのごま和え 味噌汁	大豆ミート、卵、味噌、ワカメ	砂糖、油、ごま	人参、白菜、干しシイタケ、インゲン、玉ねぎ	ぶどうゼリー
28 水	炊き込みご飯 キャベツの和え物 清汁	鶏肉、油揚げ、ツナ缶	砂糖、油	人参、干しシイタケ、インゲン、キャベツ、ほうれん草	豆乳ババロア
29 木	パン 具だくさんスープ 南瓜サラダ	鶏ミンチ	砂糖、油	人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ねぎ、南瓜、レーズン	鮭おにぎり