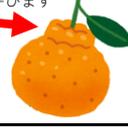


日	曜日	こんだて	赤(あか)	緑(みどり)	黄(き)	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
15	水	チョコクルクルパン	たまご スキムミルク		こむぎこ チョコレート マーガリン	今日のパンは人気のチョコクルクルパンです 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーマレードチキン	とりにく	しょうが	マーマレード	
		はなやさいサラダ	チーズ	ブロッコリー カリフラワー レタス	フレンチドレッシング	
		かぼちゃスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ		
16	木	むぎごはん			こめ むぎ	豚肉には疲労回復を助ける働きをするビタミンがたくさん含まれています。 
		「ポークカレー」	ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら カレールウ 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たこナゲット	たこ いか たら		こむぎこ あぶら さとう	
		コールスローサラダ		キャベツ コーン にんじん	レモンクリームドレッシング(たまご)	
17	金	まるパンスライス	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	   ニョッキはじゃがいもで作られているパスタです     
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やさしいコロッケ		にんじん たまねぎ コーン いんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら	
		いかとニョッキのマリナソースに	いか ひよこまめ チーズ	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	ニョッキ オリーブオイル さとう	
		コンソメスープ	とりにく	ほうれんそう にんじん マッシュルーム		
		ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ブルーベリー アロエ	さとう	
20	月	全国旅メニュー 鳥取県				じゃぶ煮は鳥取県の郷土料理です いわしは鳥取県でたくさんとれる魚なのでみそ汁に取り入れられました 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくあつやきたまご	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ しょうが	さとう かたくりこ あぶら	
		じゃぶに	とりにく あつあげ	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	あぶら さとう	
21	火	チャーハン	チャーシュー(にゅう)	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ むぎ あぶら	わかめはおなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		やきぎょうざ	ぶたにく とりにく	たまねぎ いら	こむぎこ ごまあぶら	
		ちゅうかサラダ	ちくわ ツナ	キャベツ きゅうり	ちゅうかドレッシング	
		わかめスープ	わかめ	にんじん だいこん コーン チンゲンサイ		
22	水	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ あぶら さとう	いちごの赤い部分は果実ではなく花托(かたく)という部分が発達した花の一部で種のように見えるつぶつぶの部分が果実 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのこうそうやき	とりにく	パジル パセリ		
		ラタトゥイユ	ベーコン	ズッキーニ あかパプリカ にんにく たまねぎ トマト	オリーブオイル さとう	
		ABCスープ	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	マカロニ	
24	金	いちご		いちご		いちごは美味しいだけでなく栄養も満点です
		キャロットロール	スキムミルク	にんじん	こむぎこ さとう あぶら	ぶりは成長して大きくなると名前が変わる出世魚です 旬は12月から3月のまさに今おいしい季節の魚です 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		「ぶりフライ」	ぶり		こむぎこ パンこ	
		「いっしょくようソース」				
イタリアンサラダ		レタス きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
27	月	クリームスープ	とりだんご ぎゅうにゅう なまクリーム	はくさい しめじ たまねぎ にんじん	ベシャメルソース(にゅう) あぶら かたくりこ	頭部がこぶのように出ているこれをデコと呼びます 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 			
		とりにくとうすらたまごのしちに	とりにく うすらたまご 	にんじん ビーマン	さとう	
		さといもみそ汁	にぼし あぶらあげ みそ	キャベツ ねぎ	さといも	
28	火	デコポン		デコポン		おかめとは、「おたふく(お多福)」とも呼ばれ縁起が良いとされています おかめ煮は埼玉県越谷市の給食の定番メニュー「おかめ丼」を取り入れました 
		むぎごはん			こめ むぎ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しるみずかなのさいきょうやき	ホキ みそ		さとう	
		おかめに	ぶたにく なると	ほうれんそう たまねぎ しらたき しょうが	さとう あぶら くるまふ	

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。
しかし、微量の材料は記載してありません。
また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。

2月の給食目標

**食べものの栄養を知り、
好き嫌いなく何でもたべよう!**

