



## 平成28年2月 きゅうしょくだより (小学校)

◆:よくかんで食べよう。 ※物資の都合等により、変更する場合があります。

ひ	ようび	こんだてめい	き	おもにエネルギーのもとになる	あ	おもにからだをつくるもとになる	み	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
1	月	ごはん ぎゅうにゅう かんこくのり むしシューマイ (2こ) わかめスープ キャベツとぶたにくのみそいため	ごはん さとう あぶら ごまあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ ぶたにく みそ のり	たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ しめじ にんにく しょうが			
2	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのいそべフライ ひじきのあぶらいため だいこんのみそしる ◆せつぶんまめ	ごはん あぶら さとう パンこ ごま でんぷん	ぎゅうにゅう だいす みそ とうふ あぶらあげ あおさ いわし ひじき ベーコン	だいこん にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ			
3	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに (2こ) さんしょくごまあえ クリームシチュー	パン くらざとう じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが こまつな キャベツ コーン			
4	木	ごはん ぎゅうにゅう だいすのふくろに だいこんのツナあえ みそにくじゃが	ごはん でんぷん じゃがいも いとこんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ だいす ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ほうれんそう			
5	金	パン ぎゅうにゅう ペンネのピザソースやき こまつなごまあえ はくさいスープ	パン ペンネ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ チーズ	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ トマト パセリ マッシュルーム こまつな もやし			
8	月	パン ぎゅうにゅう かぶのスープ とりにくのオレンジソースかけ スパゲティのケチャップいため	パン でんぷん スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かぶ キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ みかん なつみかん オレンジ ピーマン			
9	火	カレーライス ぎゅうにゅう ◆いかのあまに (2こ) ◆ごぼうのマヨネーズソテー	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ごぼう キャベツ			
10	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう わかさぎのてんぷら やきそば やさしいサラダ (ドレッシング)	パン ちゅうかめん あぶら チキンハム こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかさぎ たまご	キャベツ にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ トマト			
12	金	パン ぎゅうにゅう チョコマーガリン たまねぎコロッケ もやしのカレーいため チンゲンサイのスープ	パン チョコマーガリン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン ぎゅうにく	はくさい にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが もやし たまねぎ ピーマン			
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ◆れんこんのきんぴら かすじる	ごはん さといも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あかみそ さば やさいてん くきわかめ	だいこん にんじん ねぎ れんこん さやいんげん			
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくせんに ほうれんそうのにびたし とんじる	ごはん こんにゃく さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ちくわ かつお	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ れんこん さやいんげん たけのこ ほうれんそう もやし			
17	水	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース ワンタンスープ ◆チンゲンサイのじゃこあえ	パン ワンタン ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ しらすぼし	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ レモン パセリ チンゲンサイ			
18	木	ぶたピリどん ぎゅうにゅう はるさめスープ ◆りんご	ごはん でんぷん はるさめ いとこんにゃく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ ぶたにく たまご	もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ ごぼう はくさいキムチ さやいんげん りんご			
19	金	アップルパン ぎゅうにゅう アメリカンドッグ みずなのツナあえ じゃがいものスープ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ みずな もやし りんご			
22	月	パン ぎゅうにゅう オムレツのあますあんかけ もやしとこまつなのナムル ちゅうかスープ	パン さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう ピーマン あかピーマン こまつな			
23	火	わかめごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき ◆たくあんのおかかあえ ゆばのすましじる	ごはん ふ マヨネーズ	ぎゅうにゅう わかめ ゆば さけ みそ かつお	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン たくあん もやし こまつな			
24	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ◆れんこんサラダ コンソメスープ	パン さとう マヨネーズ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ マッシュルーム グリンピース れんこん きゅうり			
25	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかあえ (2こ) とうふじる はくさいとちくわのおひたし	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ かつお	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ゆず ほうれんそう はくさい			
26	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに (2こ) チンゲンサイのかつおあえ コーンポタージュ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かつお	コーン にんじん パセリ みかん なつみかん オレンジ にんにく チンゲンサイ もやし			
29	月	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ (2こ) ばんさんすう マーボーとうふ	ごはん さとう でんぷん こめこ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	ねぶかねぎ しょうが にんにく にら にんじん キャベツ もやし			