



よていこんだてひょう



日曜	しゅしょくのみもの		りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
					からだをつくる	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる	
3月	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう	いわしのさらさあげ にびたし うちまめじる			だいず・あぶらあげ いわし・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ じゃがいも・でんぷん あぶら	ごぼう・こまつな・にんじん ながねぎ・はくさい だいこん・えのきだけ	2月3日 節分
4火	セサミうすまきパン ぎゅうにゅう	ポテトのキッシュ さんしょくソテー まめのスープ いよかん			ポークハム・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう なまクリーム・チーズ	パン・じゃがいも あぶら・バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト・にんじん とうもろこし・いよかん マッシュルーム	
5水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ おひたし にくじゃが	だししょうゆ		あおのり・ししゃも ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・しらたき じゃがいも・でんぷん さとう・こま・あぶら	さやいんげん・たまねぎ にんじん・はくさい ほうれんそう・えのきだけ	
6木	ドライカレーライス ぎゅうにゅう	(ドライカレー) ごまポテト ABCサラダ デコボン	たまねぎドレッシング		だいず・ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ マカロニ・じゃがいも ごま・あぶら・バター	キャベツ・きゅうり・セロリ たまねぎ・にんじん とうもろこし・デコボン	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおろしだれ こうやどうふのもの どさんこじる			とうふ・こうやどうふ わかめ・さば ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも さとう・あぶら バター	さやいんげん・たけのこ たまねぎ・にんじん だいこん・とうもろこし しめじ・ほししいたけ	14日(金) ウイナーソテー 1・2年生・・・1ほん 3年生から・・・2ほん
10月	そうすい ぎゅうにゅう	なまあげのそぼろあんかけ ごぼうのサラダ うじきんときむしパン りんご	ごまドレッシング		なまあげ・ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ・むしパン でんぷん・さとう ごま	キャベツ・ごぼう・にんじん ながねぎ・ほうれんそう だいこん・とうもろこし りんご・ほししいたけ	
12水	ちゃめし ぎゅうにゅう	きびなごのカレーあげ ごまみそあえ けんちんじる	ごまみそだれ		とうふ・あぶらあげ きびなご ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さといも・でんぷん さとう・ごま・あぶら	キャベツ・ごぼう・にんじん ながねぎ・ほうれんそう だいこん・えのきだけ ほししいたけ	
13木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース チャプチェ ちんげんさいととうふのスープ			とうふ・いか ベーコン・とりにく ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	たけのこ・チンゲンサイ にんじん・ながねぎ ほししいたけ	
14金	ほうれんそうのクリームパゲティ ぎゅうにゅう	(ほうれんそうのクリームパゲティ) ウイナーソテー わかめのサラダ おこめのがトヨコ	かんきつドレッシング		わかめ・ウイナー とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・スパゲティ あぶら・バター	キャベツ・たまねぎ にんじん・ほうれんそう とうもろこし・えのきだけ マッシュルーム	
17月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに はるまき こまつなとコーンのいためもの			とうふ・ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ でんぷん・あぶら	こまつな・たけのこ チンゲンサイ・にんじん ながねぎ・はくさい とうもろこし・ほししいたけ	
18火	くろざとううすまきパン ぎゅうにゅう	さけのハーブやき キャベツのサラダ クリームシチュー きよみ	たまねぎドレッシング		さけ・とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・パン じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん ブロッコリー・きよみ マッシュルーム	
19水	ごはん ぎゅうにゅう	とりのからあげ くきわかめのものに ぐたくさんみそじる			あぶらあげ・くきわかめ とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・しらたき でんぷん・さとう ごま・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ はくさい・だいこん	
20木	なめし ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき がんもどきのものに ゆばのすましじる			とうふ・がんもどき さわら・ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・さとう ごま・あぶら	きぬさや・たけのこ にんじん・ながねぎ・みつば ゆず・えのきだけ・しめじ	
21金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう	(ポークカレー) たまごのしょうゆに だいこんとみずなのサラダ	かんきつドレッシング		ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ じゃがいも・あぶら バター	キャベツ・みずな・たまねぎ にんじん・だいこん・りんご	
25火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ はるさめサラダ コーンたまごスープ	ちゅうかドレッシング		ぶたにく・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぷん はるさめ・さとう ごま・あぶら	キャベツ・きゅうり・たまねぎ とうもろこし・にんじん ながねぎ・はくさい ほうれんそう・もやし	
26水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのしおやき だいずとひじきのものに とんじる	ふりかけ		だいず・とうふ あぶらあげ・ぶり ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく じゃがいも・さとう あぶら	さやいんげん・ごぼう こまつな・にんじん ながねぎ・だいこん	
27木	ほうとううどん ぎゅうにゅう	ちくわのごまあげ きんときまめのあまに わふうサラダ せとか	わふうドレッシング		きんときまめ あぶらあげ・ちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・うどん さといも・さとう ごま・あぶら	かぼちゃ・キャベツ にんじん・ながねぎ ほうれんそう・もやし だいこん・ほししいたけ	27日(木) ちくわのごまあげ 2ほん
28金	とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう	メルルーサのレモンしょうゆ あおなのソテー キャロットスープ			メルルーサ・ベーコン とりにく・ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ・こめ でんぷん・さとう あぶら・バター	キャベツ・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・レモン マッシュルーム	

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
* 献立についてのお問合せは、事務室の栄養士までお願いします。TEL042-546-1170

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
636
(650)

たんぱく質(g)
25.3
(21.1~32.5)



大豆.....

昔から大豆には、災いや病気など「魔」をほろぼす力があるとされてきました。豆の当て字を「魔滅」と書き、節分には「鬼は外ー！福は内ー！」と言って豆をまきます。また、この日にはひいらぎの枝に鰯の頭を刺して門や軒下



