

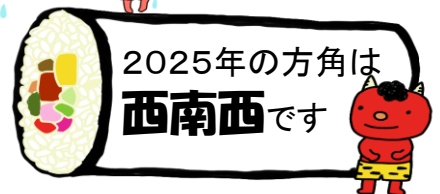


日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>節分 こんだて</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>今年の節分は2月2日です</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>ショア</p> </div> </div>				
3 (月)		いわしのあまからごはん	ごはん むぎ いわし(開き) でんぷん 油 みりん さとう しょうゆ はちみつ しょうが ごま	熱量 766 kcal 蛋白質 31.1 g
		みそまめ	大豆 でんぷん みそ さとう みりん 酒 油	
		みそしる	削り節 ごぼう だいこん とうふ みそ こまつな	
4 (火)		ソースやきそば	ちゅうかめん(たまご不使用) たまねぎ にんじん ぶた肉 もやし 塩 こしょう キャベツ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 油	熱量 632 kcal 蛋白質 23.4 g
		カレースープ	鶏ガラ ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう カレー粉 パセリ	
5 (水)		キムチピンパン	米 むぎ にんにく ねぎ ぶた肉 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぷん キムチ ごま油 にんじん ほうれんそう もやし 砂糖 コチュジャン	熱量 614 kcal 蛋白質 32.3 g
		ポパイスープ	鶏ガラ ベーコン じゃがいも たまねぎ 酒 しょうゆ 塩 こしょう ほうれんそう	
		いちご	いちご	
6 (木)		こくとうパン	こくとうパン(たまご不使用)	熱量 686 kcal 蛋白質 25.0 g
		チキンビーンズ	鶏ガラ しょうが にんにく たまねぎ とり肉 ワイン にんじん じゃがいも 塩 こしょう バター 小麦粉 ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 砂糖 大豆	
		イカサラダ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 酢 イカ こしょう しょうゆ ワイン	
7 (金)		おかかごはん	ごはん むぎ 酒 にんじん 油揚げ かつお節 みりん しょうゆ ちりめんじゃこ ごま	熱量 676 kcal 蛋白質 28.1 g
		だいこんのあつあつに	だいこん にんじん とり肉 酒 しょうゆ こんにゃく さつま揚げ 砂糖 酒 みそ	
		はくさいのそくせきつけ	はくさい きゅうり にんじん 塩 とうがらし しょうゆ 塩	
10 (月)		チキンピラフ	米 むぎ バター とり肉 たまねぎ セロリ にんじん 塩 こしょう ワイン しょうゆ 鶏ガラ パセリ	熱量 616 kcal 蛋白質 30.3 g
		にこみハンバーグ	ぶた肉 とうふ おから 塩 こしょう ナツメグ たまねぎ たまご 豆乳 パン粉 オリーブオイル ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 砂糖 からし ワイン	
		ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん 酢 塩 ノンエッグマヨネーズ ワイン	
12 (水)		みそラーメン	中華めん(たまご不使用) ごま油 豚骨 鶏ガラ にんにく しょうが ねぎ みそ ぶた肉 にんじん コーン もやし キャベツ たら 酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン	熱量 671 kcal 蛋白質 24.7 g
		とくせいシュウマイ	ぶた肉 しょうが 塩 こしょう 酒 ごま油 たまねぎ でんぷん シュウマイの皮 しょうゆ	
		からしあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 酒 からし	
13 (木)		たきこみごはん	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油揚げ 酒 糸こんにゃく みりん しょうゆ	熱量 615 kcal 蛋白質 23.9 g
		とうふのおとしあげ	とうふ とり肉 しょうが ひじき 切り干し大根 にんじん こねぎ 塩 でんぷん 油 しょうゆ みりん 砂糖 酒	
		すましじる	だし昆布 削り節 焼きふ えのき 酒 みりん しょうゆ ほうれんそう	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

各クラスで招待給食(2月4日~20日)があります。その日は、牛乳の代わりにジュース(ぶどうジュース、又はオレンジジュース)とチョコプリン(アレルギーフリー)が付きます。

ぶどうジュース	エネルギー47kcal/タンパク質 0.1g
オレンジジュース	エネルギー42kcal/タンパク質 0.4g
チョコプリン (アレルギー28品目不使用)	エネルギー122kcal/タンパク質 1.0g





2月の給食費引落日 2/10(月)  
2・3月分

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <span style="color: red;">♥</span> バレンタインこんだて <span style="color: red;">♥</span> </div>				
14 (金)	チョコツイストパン  コールスローサラダ  ぎゅうにゅう こめこのシチュー 	チョコツイストパン	ツイストパン(たまご不使用) ミルクチョコレート	熱量 578 kcal 蛋白質 23.1 g
		こめこのシチュー	鶏ガラ とり肉 にんじん たまねぎ じゃがいも ワイン 塩 こしょう 米粉 パター 牛乳 生クリーム パセリ	
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん コーン 油 酢 こしょう 砂糖	
17 (月)	ヨーグルトあえ  てづくりピザまん  はるさめスープ  ぎゅうにゅう	てづくりピザまん	しょうが ぶた肉 たまねぎ にんじん 塩 こしょう ワイン ケチャップ 小麦粉 チリパウダー チーズ ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 塩 ラード	熱量 634 kcal 蛋白質 25.3 g
		はるさめスープ	鶏ガラ ぶた肉 油 酒 塩 こしょう にんじん もやし こまつな はるさめ しょうゆ ごま油	
		ヨーグルトあえ	みかん缶 甘夏缶 パイン缶 ヨーグルト	
18 (火)	ペペロンチーノ  スパゲッティ ぎゅうにゅう ちくわサラダ 	ペペロンチーノ スパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル にんにく とうがらし たまねぎ 赤ピーマン ウィナー 塩 こしょう パセリ	熱量 510 kcal 蛋白質 21.3 g
		ちくわサラダ	ちくわ(たまご不使用) キャベツ にんじん コーン きゅうり 油 酢 しょうゆ 塩 こしょう ごま	
19 (水)	さけのみそやき  きびごはん  ごまあえ  わかめのみそしる  ぎゅうにゅう	きびごはん	米 きび ごま 塩	熱量 729 kcal 蛋白質 29.4 g
		さけのみそやき	鮭(切り身) ねぎ みそ 砂糖 みりん	
		ごまあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 酒 ごま 砂糖	
		わかめのみそしる	削り節 えのき だいこん 生揚げ わかめ みそ	
20 (木)	おろしうどん  おひたし  ぎゅうにゅう いそベ  チーズもち 	おろしうどん	うどん 削り節 だし昆布 だいこん みりん 砂糖 しょうゆ 酢 なめこ ねぎ こまつな 油揚げ	熱量 684 kcal 蛋白質 22.9 g
		いそベ チーズもち	もち チーズ のり しょうゆ	
		おひたし	こまつな もやし えのき しょうゆ 酒 砂糖	
21 (金)	カレーライス  オレンジ  ぎゅうにゅう ツナひじきサラダ 	カレーライス (こむぎなし)	米 むぎ カレー粉 しょうが にんにく たまねぎ ぶた肉 ワイン 塩 こしょう 鶏ガラ にんじん じゃがいも 米粉 カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ はちみつ	熱量 665 kcal 蛋白質 28.8 g
		ツナひじきサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ひじき 油 酢 ツナ コーン こしょう しょうゆ ワイン	
		オレンジ	きよみオレンジ	
25 (火)	はちみつ  レモントースト  かいそうサラダ  ぎゅうにゅう ポトフ 	はちみつ レモントースト	食パン(たまご不使用) レモン パター はちみつ グラニュー糖	熱量 593 kcal 蛋白質 21.5 g
		ポトフ	鶏ガラ ぶた肉 ウィナー じゃがいも にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ	
		かいそうサラダ	海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン 塩 こしょう 酢 油 砂糖	
26 (水)	むぎごはん  とりたつたとやさいの  くるすソースかけ わかたけしる  ぎゅうにゅう	むぎごはん	米 むぎ	熱量 705 kcal 蛋白質 28.4 g
		とりたつたとやさいの くるすソースかけ	とり肉 酒 しょうゆ しょうが でんぷん たまねぎ にんじん れんこん ピーマン 高野豆腐 油 黒砂糖 砂糖 しょうゆ はちみつ	
		わかたけしる	だし昆布 けずり節 たけのこ わかめ ねぎ とうふ 酒 しょうゆ 塩	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> <span style="color: green;">★</span> 日本の味めぐり <span style="color: green;">🌿</span> 山梨県 <span style="color: green;">★</span> </div>				
27 (木)	やさいたっぷり  ほうとううどん  てづくり  しんげんもち  ぎゅうにゅう ごまみそあえ 	やさいたっぷり ほうとううどん	ほうとう だし昆布 削り節 ぶた肉 にんじん かぼちゃ 油揚げ はくさい だいこん 干しいたけ エリンギ こまつな しょうゆ 酒 みりん みそ	熱量 614 kcal 蛋白質 29.2 g
		ごまみそあえ	もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 みりん ごま みそ	
		てづくり しんげんもち	白玉もち 黒砂糖 きな粉	
28 (金)	さかなとこまつなの  あまからいためどん  はくさいの  こんぶづけ  ぎゅうにゅう じゃがいもの  みそしる 	さかなとこまつなの あまからいためどん	米 むぎ かじき(切り身) 酒 しょうゆ しょうが ごぼう でんぷん 油 こまつな 砂糖 みりん	熱量 624 kcal 蛋白質 28.0 g
		はくさいの こんぶづけ	はくさい きゅうり 糸昆布 塩 しょうゆ	
		じゃがいもの みそしる	削り節 とうふ じゃがいも ねぎ わかめ 酒 みそ	

\*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。