

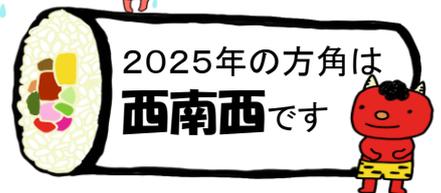


日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <p>節分 こんだて</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 20%;"> <p>今年の節分は2月2日です</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>ショア</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) でんぶん 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 でんぶん 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)		キムチビビンバ	米 むぎ にんにく ねぎ ぶた肉 酒 しょうゆ テンメンジャン でんぶん 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づけ	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 でんぶん 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 でんぶん 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。

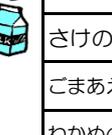
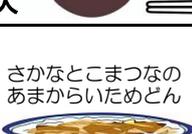
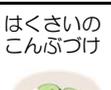
各クラスで招待給食(2月4日~20日)があります。その日は、牛乳の代わりにジュース(ぶどうジュース、又はオレンジジュース)とチョコプリン(アレルギーフリー)が付きます。

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;"> ♥ バレンタインこんだて ♥ </div>				
14	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 こめこのシチュー コールスロー サラダ	ツイストパン(たまご不使用) ミルクチョコレート 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 キャベツ にんじん コーン 油 酢 こしょう 砂糖	熱量 578 kcal 蛋白質 23.1 g
17	てづくりピザまん  ヨーグルトあえ  はるさめスープ  ぎゅうにゅう	てづくりピザまん はるさめスープ ヨーグルトあえ	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 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 みかん缶 甘夏缶 パイン缶 ヨーグルト	熱量 634 kcal 蛋白質 25.3 g
18	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 ちくわサラダ	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 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	熱量 510 kcal 蛋白質 21.3 g
19	きびごはん  さけのみそやき  ぎゅうにゅう こまあえ  わかめのみそしる 	きびごはん さけのみそやき こまあえ わかめのみそしる	米 きび ごま 塩 鮭(切り身) ねぎ みそ 砂糖 みりん もやし こまつな にんじん しょうゆ 酒 ごま 砂糖 削り節 えのき だいこん 生揚げ わかめ みそ	熱量 729 kcal 蛋白質 29.4 g
20	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 いそベ チーズもち おひたし	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 もち チーズ のり しょうゆ こまつな もやし えのき しょうゆ 酒 砂糖	熱量 684 kcal 蛋白質 22.9 g
21	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) ツナひじきサラダ オレンジ	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 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 きよみオレンジ	熱量 665 kcal 蛋白質 28.8 g
25	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 ポトフ かいそうサラダ	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 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 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	熱量 593 kcal 蛋白質 21.5 g
26	むぎごはん  とりたつたとやさいの くるすソースかけ  ぎゅうにゅう わかたけじる 	むぎごはん とりたつたとやさい のくるすソースかけ わかたけじる	米 むぎ 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 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	熱量 705 kcal 蛋白質 28.4 g
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> ★ 日本の味めぐり 🌿 山梨県 ★ </div>				
27	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 ごまみそあえ てづくり しんげんもち	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 もやし こまつな にんじん しょうゆ 砂糖 みりん ごま みそ 白玉もち 黒砂糖 きな粉	熱量 614 kcal 蛋白質 29.2 g
28	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 はくさいの こんぶづけ じゃがいもの みそしる	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 はくさいの こんぶづけ きゅうり 糸昆布 塩 しょうゆ 削り節 とうふ じゃがいも ねぎ わかめ 酒 みそ	熱量 624 kcal 蛋白質 28.0 g

*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。