



| 日 | 曜 | こんだてめい | | | しょくひんのしゅるい | | | | | エネルギー タンパク質 |
|----|---|-----------------------|----|---|----------------------------|----------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|----------------|
| | | しゅしょく | 牛乳 | おかず | おもにからだをつくる | | おもにからだのちょうしをととのえる | | おもにエネルギーになる | |
| 1 | 水 | むぎごはん | | こまつなのみそしる さばのしおやき おひたし | あぶらあげ さば かつおぶし | 牛乳 | にんじん こまつな ほうれんそう | たまねぎ キャベツ もやし | こめ むぎ | 601 22.1 |
| 2 | 木 | メロンパン | | クラムチャウダー とりにくのしおからあげ(2) ちゅうかサラダ クレープ | ベーコン あさり ハム とりにく | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり | メロンパン さとう <small>じゃがいも こむぎこ はるさめ</small> かたくりこ クレープ ごまあぶら | 680 25.8 |
| 3 | 金 | むぎごはん | | のっぺいじる いわしのみぞれに からしあえ ぶくまめ | あぶらあげ いわし ぶくまめ | 牛乳 | にんじん ほうれんそう | ごぼう だいこん しいたけ もやし キャベツ | こめ むぎ <small>さといも こんにやく</small> かたくりこ | 619 24.3 |
| 6 | 月 | むぎごはん | | えのきたけのみそしる モウカうめみそあげ きりほしだいこんのいりに | あつあげ ちくわ モウカザメ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ねぎ(あおいぶぶん) いんげん | だいこん えのき ねぎ きりほしだいこん | こめ むぎ さとう | 613 12.6 |
| 7 | 火 | むぎごはん | | チキンカレー かいそうサラダ かくチーズ | とりにく ツナ | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | たまねぎ セロリ きゅうり キャベツ | こめ むぎ じゃがいも さとう | 648 25.7 |
| 8 | 水 | あつぎり食パン いちごジャム | | マカロニスープ トマトあじミートボール(2) つぼみサラダ みかんゼリー | ベーコン ミートボール | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン | あつぎり食パン じゃがいも マカロニ みかんゼリー | 610 20.0 |
| 9 | 木 | むぎごはん | | かみなりじる メンチカツ ごまあえ | ぶたにく とうふ たまご メンチカツ | 牛乳 | にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう | たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし | こめ むぎ かたくりこ さとう | 656 24.3 |
| 10 | 金 | じごなうどん | | にくうどんつけじる ちくわのいそべあげ(2) ちゅうかサラダ みかん | ぶたにく なると ハム ちくわ | U-牛乳 | にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) | たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり みかん | じごなうどん こむぎこ さとう はるさめ | 703 25.9 |
| 13 | 月 | むぎごはん | | じゃがいものたまねぎのみそしる あつやきたまご ヨーグルト こまつなのじゃこサラダ | なまあげ あつやきたまご | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ きゅうり キャベツ | こめ むぎ じゃがいも さとう | 659 22.6 |
| 14 | 火 | くろパン | | コンソメスープ とりにくのからあげ(2) さつまいもサラダ ルーツホッソ | ベーコン とりにく | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん パイン りんご | くろパン さつまいも じゃがいも さとう こんにやく | 700 22.6 |
| 15 | 水 | あおなごごはん | | ぎょうぎスープ あじつきカツ ちゅうかサラダ フルーツあんんにん | ヒレカツ ハム ぎょうぎ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ(あおいぶぶん) | もやし ねぎ キャベツ きゅうり | こめ むぎ さとう はるさめ フルーツあんんにん | 617 20.5 |
| 16 | 木 | むぎごはん | | しせんふうマーボーどうふ ポークシューマイ(2) もやしナムル | ぶたひきにく とうふ ハム シューマイ | 牛乳 | ねぎ(あおいぶぶん) にんじん なら ほうれんそう | たまねぎ ねぎ たけのこ もやし きゅうり | こめ むぎ かたくりこ | 676 26.9 |
| 17 | 金 | むぎごはん | | だいこんのみそしる とりにくのてりやき ツナとわかめのあえもの クリームコンフェ | なまあげ とりにく ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ(あおいぶぶん) | だいこん ねぎ キャベツ きゅうり | こめ むぎ さとう クリームコンフェ | 633 29.2 |
| 20 | 月 | むぎごはん | | あつやげのチャオサイ だいこんとじゃこのサラダ みかん | ぶたにく なまあげ | 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ | にんじん | たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ みかん | こめ むぎ ごまあぶら ごま ごまあぶら | 660 24.5 |
| 21 | 火 | 食パン | | ミネストローネスープ ハムカツ パックソース アーモンドあえ フルーツゼリー | ベーコン ハムカツ | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ トマト ほうれんそう | たまねぎ セロリ キャベツ もやし | 食パン マカロニ じゃがいも さとう ゼリー | 632 22.3 |
| 22 | 水 | むぎごはん | | しげただじる わふうハンバーグ こまつなあえ | とりにく ハンバーグ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | ごぼう だいこん キャベツ コーン | こめ むぎ こんにやく さとう さといも しらたまもち | 647 23.3 |
| 23 | 木 | むぎごはん | | とうふとわかめのみそしる じゃがいものそぼろに いそかあえ さいのくになっとう | とうふ なっとう あぶらあげ | 牛乳 わかめ のり | ねぎ(あおいぶぶん) にんじん ほうれんそう グリーンピース | ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ | こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ | 669 28.3 |
| 24 | 金 | ホットちゅうか | | ごまみそラーメンつけじる はるまき こまつなのナムル いやかん | ぶたひきにく はるまき ハム | 牛乳 | にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) | たまねぎ もやし コーン ねぎ もやし きゅうり いやかん | ホットちゅうか さとう | 755 24.6 |
| 27 | 月 | こどもパン | | ポークビーンズ やさいコロック パックソース キャベツサラダ | ベーコン ぶたにく だいず | 牛乳 チーズ | にんじん グリーンピース | たまねぎ キャベツ | こどもパン じゃがいも | 662 22.9 |
| 28 | 火 | ハムコーンピラフ | | コーンポタージュ とりにくのからあげ(2) ちゅうかサラダ | ハム ベーコン とりにく | U-牛乳 | パセリ にんじん | コーン たまねぎ キャベツ きゅうり | こめ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう | 705 26.3 |

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・20回

Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気の「ソイソース」と呼ばれる調味料はなーんだ？

①みりん
②しょうゆ
③みそ

③みそ

今月の
長瀬産食材

だいこん 長瀬町で採れた野菜！
感謝の気持ちを持って、残さず食べよう♪

3日は、節分です。
福豆を出します。
お楽しみに♪



