

## 2月のこんだてひょう



			I	T	南陽市立漆山小学校
в		こんだて	熱や力になるもの	体をつくるもの	<sup>からだ ちょうし</sup> 体の調子をととのえるもの
	2 70 72 C		きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの
		にしょくどん すましじる・くだもの	ごはん・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いりたまご・はななると かつおぶし	にんじん・たまねぎ・たけのこ ごぼう・ほししいたけ・グリンピース えのき・ねぎ・ネーブル
	- F- S-	ごはん・ぐだくさんみそしる ちくわのてっかに・いそべあえ	ごはん・じゃがいも サラダあぶら・さとう ごま	ぎゅうにゅう・こうやどうふ あぶらあげ・かつおぶし ちくわ・のり	もやし・にんじん・ねぎ キャベツ・ほうれんそう
		パン・マーガリン かぶのカレースープ とりにくのマーマレードに ブロッコリーぞぇ・せつぶんまめ	パン・マーガリン サラダあぶら・マーマレード	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・うずらたまご せつぶんまめ	かぶ・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・しめじ・ブロッコリー
$\bigcirc$		ごはん・とうにゅうキムチなべ ひじきのいりに・くだもの	ごはん・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・とうにゅう ひじき・さつまあげ	はくさい・もやし・だいこん にんじん・えのき・にら ねぎ・はくさいキムチ・いんげん ごぼう・ぽんかん
$\bigcirc$		ごはん・かきたまじる さんまのかば やき・あさづけ	ごはん・でんぷん あげあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・たまご とうふ・かつおぶし さんま	ねぎ・にんじん・ほししいたけ しょうが・キャベツ
$\bigcirc$		ごはん・ふりかけ ちゅうかふうスープ・はるまき ハムともやしのあえもの	ごはん・ごまあぶら あげあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・はるまき ハム	コーン・にんじん・しめじ たけのこ・ねぎ・ほうれんそう・もやし
		ごはん・かすじる ぶたにくとはるさめのいためもの・くだもの	ごはん・じゃがいも はるさめ・ごまあぶら さとう・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・さけ こんぶ・ぶたにく	だいこん・にんじん・ねぎ しょうが・チンゲンさい・たまねぎ ほししいたけ・ネーブル
		こめこパン・ふゆやさいのクリームに フレンチサラダ	こめこパン・マーガリン サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく なまクリーム・チーズ	かぶ・はくさい・たまねぎ にんじん・カリフラワー・キャベツ むきまめ・コーン・ブロッコリー
		バラやきどん じゃがいものみそしる・くだもの	ごはん・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく わかめ・かつおぶし	しょうが・にんにく・アップルソース たまねぎ・キャベツ・にんじん・しめじ えのき・ねぎ・ぽんかん
		ごはん・おやこじる やきざかな・うのはないり	ごはん・ふ サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ほっけ おから・ちくわ	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ きぬさや・ねぎ・ごぼう
		ごはん・はるさめスープ メンチカツ・だいこん サラダ	ごはん・はるさめ あげあぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン メンチカツ・かつおぶし	にんじん・たけのこ・しめじ ねぎ・しょうが・だいこん・きょうな
	24	ごはん・けんちんじる エビシューマイ・こまつなのいために	ごはん・ごまあぶら サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ かつおぶし・エビシューマイ さつまあげ・こうやどうふ	だいこん・にんじん・ねぎ ごぼう・こまつな・もやし・たけのこ
0	24	ウィンナーサンド ポテトスープ・くだもの	コッペパン・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ウィンナー ぶたにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ セロリ・コーン・しめじ パセリ・いよかん
		ごはん・マーボーだいこん あつやきたまご・おかかあえ	ごはん・サラダあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・ぶたにく おかひじきいりあつやきたまご かつおぶし	だいこん・ねぎ・たまねぎ にんじん・ほししいたけ・しょうが キャベツ・きょうな
	24	ごはん・はくさいのみそしる さけのてりに・かわりきんぴら	ごはん・でんぷん あげあぶら・サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう・なまあげ かつおぶし・さけ ベーコン	はくさい・にんじん・ねぎ ごぼう・いんげん
		カレーライス フルーツあんにん	マーガリン・カレールーあんにんどうふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・アップルソース ミックスフルーツ・アロエ ナタデココ・パナナ
$\bigcirc$		ごはん・いなかじる ぶたにくとキャベツのしおこうじいため・くだ もの	ごはん・さといも ごま・サラダあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ にぼし・ぶたにく	だいこん・ごぼう・にんじん ねぎ・キャベツ・もやし たまねぎ・にら・たけのこ にんにく・ネーブル
	6	● <b>優</b> うるしやましょうがっこう	うさんのリクエストメ	 ベニューです。 おたのし	ънс! <b>№ 6</b> 6
$\bigcirc$	1	ごはん・はっぽうどうふ カムカムサラダ・ヨーグルト	ごはん・サラダあぶら でんぷん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・えび かいそうミックス・かまぼこ ヨーグルト	にんじん・ねぎ・たけのこ ほししいたけ・グリンピース・しょうが むきまめ・きりぼしだいこん・キャベツ
		<b>くつやひめきゅうしょく&gt;</b> ごはん・なっとうじる あじのたつたあげ・おひたし	ごはん・でんぷん あげあぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう かつおぶし・あじ	ほしずいき・ごぼう・にんじん せり・キャベツ・もやし
			すましじる・くだもの  ごはん・ぐだくさんみそしる ちくわのてつかに・いそべあえ  パン・マーガリン かぶのカレースープ とりにくのマーマレードに ブロッコリーぞえ・せつぶんまめ  ごはん・かきたまじる さんまのかばやき・あさづけ  だはん・かすじる ぶたにくとはるさきめのいためもの・くだもの  こめこパン・ふゆやさいのクリームに フレンチサラダ  にゃがいものみそしる・くだもの  ごはん・はるさめスープ メンチカツ・だいこんサラダ  エビシューマイ・こまつなのいために ウインナーサンド ボテトスープ・くだもの  ごはん・はくさいのみそしる さけのてりに・かわりきんびら  カレーライス フルーツあんにん  ごはん・いなかじる おたにくとキャペッのしおこうじいため・くだもの  ごはん・いなかじる ふだにくとキャペッのしおこうじいため・くだもの  こはん・いなかじる ふだにくとキャペッのしおこうじいため・くだもの  こばん・いなかじる ふだにくとキャペッのしおこうじいため・くだもの  こばん・いなかじる こだはん・いなかじる こだはん・いなかじる こだはん・いなかじる こだはん・いなかじる こだはん・いなかじる こだはん・いなかじる こだはん・いなかじる	にしょくどん すましじる・くだもの にはん・はるさめ にしょくどん すましじる・くだもの にしょくどん すましじる・くだもの にはん・はるさめ になんのてつかに・いそべあえ になん・ひがして かぶりカースープ とりにくのマーマレードに ブロウコリーぞえ せつぶんまめ にはん・サラダあぶら・マーマレード ブロウコリーぞえ せつぶんまめ にはん・サラダあぶら ではん・ながっからうスープ・はるまき かんともやしのあえもの にはん・かきたまじる おけあぶら おけあぶら ぶたにくとはるさめのいためもの・くだもの になん・とのクリームに フレンチサラダ になん・はるさめスープ シテカツ・だいこん サラダあぶら にはん・はるさめスープ シテカツ・たいこん サラダあぶら になん・はるさのスープ にはん・はるさめスープ シテカツ・だいこんサラダ あげあぶら・ごまあぶら カリカムのよしる にはん・けんかんじる エビシューマイ・こまつなのいために ウィンナーサンド ボテトスープ・くだもの にはん・マーボーだいこん カフシーキャーボいこん あつやきたまご・おかかあえ にはん・はくさいのみそしる にん・サラダあぶら でんぶん あつやきたまご・おかかあえ にはん・マーボーだいこん ありがら・サラダあぶら でんぶん あっやきたまご・おかかあえ にはん・マーボージ・ルールー あんにんどうふ かいたいさいして こま・サラダあぶら こはん・いなかしき こま・サラダあぶら こはん・しゃがいも こになん・ロッチャリッチ にいこん かけるぶん かけあぶら・サラダあぶら さとう こはん・ロッカんにんどうふん かけるぶん かけるぶら マーガリン・カルールー あんにんどうん しゃかいもしま・サラダあぶら こはん・はっぽうどうふ かんにんどうふん かけあぶら こばん・はっぽうどうふ カムカムサラダ・ヨーグルト	まいわたべもの