2月のこんだてひょう

南陽市立漆山小学校

日	こんだて	熱(ねつ)や力(ちから)になるもの きいろのたべもの	体(からだ)をつくるもの あかのたべもの	体(からだ)の調子(ちょうし)をととのえるもの みどりのたべもの
1 （水）	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
2 （木）	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
3 （金）	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	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
6 （月）	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
7 （火）	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
8 （水）	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
9 （木）	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
10 （金）	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
13 （月）	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
14 （火）	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
15 （水）	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
16 （木）	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
17 （金）	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
20 （月）	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
21 （火）	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
22 （水）	カレーライス フルーツあんにん	ごはん・じゃがいも 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・バナナ
23 （木）	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
24 （金）	**うるしやましょうがっこうさんのリクエストメニューです。おたのしみに！**			
27 （月）	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
28 （火）	**＜つやひめきゅうしょく＞** 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

※　材料等の都合により、献立を一部変更することがありますので、ご了承ください。