

月 	火 	水 	木 	金 
<p>2日(金)節分給食です</p>  <p>14日(水)バレンタイン給食です</p>		<p>月平均栄養価 エネルギー755kcal たん白質28.2g 脂質21.2g 炭水化物120.8g 食塩3.4g</p>	<p>1 まーぼーどうふどん ちんげんさいと にんじんのちゅうか スープ </p> <p>627kcal たんぱく質21.3g</p>	<p>2せつぶん給食 てまきずし とうふのすましじる せつぶんまめ </p> <p>638kcal たんぱく質27.2g</p>
	<p>きいろのなかま</p>	<p>ねつやちからのもとになるもの</p>	<p>おおむぎいりごはん</p>	<p>すめし</p>
	<p>あかのなかま</p>	<p>からだをつくるもとになるもの</p>	<p>ぶたにく、とうふ</p>	<p>のり、ツナ、ぶたにく、だいず、とうふ、なつとう</p>
	<p>みどりのなかま</p>	<p>からだのちょうしをととのえるもの</p>	<p>にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、ちんげんさい</p>	<p>ながねぎ、はくさいキムチ、ほししいたけ</p>
<p>5 ミートスパゲティ パン </p> <p>552kcal たんぱく質26.1g</p>	<p>6 ごはん  さばのみそに ほうれんそうごまあえ こうやとうふとわかめの みそしる</p> <p>586kcal たんぱく質24.5g</p>	<p>7 オムライス ジュリアンスープ ミルクココア </p> <p>569kcal たんぱく質18.1g</p>	<p>8 ぶたキムチどん たまごとわかめの スープ </p> <p>539kcal たんぱく質23.6g</p>	<p>9 うずまきココアパン かぼちゃのクリーム シチュー シークワーサーゼリー ホロシリぎゅうにゅう</p> <p>572kcal たんぱく質19.3g</p>
<p>スパゲティ</p>	<p>おおむぎいりごはん、ごま</p>	<p>おおむぎいりごはん、バター、ミルクココア</p>	<p>おおむぎいりごはん、ごまあぶら</p>	<p>ココアパン、いも、かぼちゃ、バター、シークワーサーゼリー</p>
<p>ぶたにく、チーズ、えだまめ、だいず パン、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ</p>	<p>さばのみそに、こうやとうふ、わかめ ほうれんそう、にんじん</p>	<p>とりにく、たまご たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ</p>	<p>ぶたにく、たまご、わかめ、とうふ もやし、にら、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ</p>	<p>とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう にんじん、たまねぎ、かんぴょう</p>
<p>12 ふりかえきゅうじつ </p>	<p>13 ごはん・ひじきぱっぱ だいこんのそぼろに なめことねぎの みそしる </p> <p>611kcal たんぱく質19.0g</p>	<p>14バレンタイン給食 やさいピラフ ミートボール  やさいスープ ガトーショコラ </p> <p>571kcal たんぱく質20.0g</p>	<p>15 いためナムルどん ちゃんこじる </p> <p>533kcal たんぱく質23.7g</p>	<p>16 ソフトフランス こくとうパン  ポークブラウンシチュー とうにゅうプリン</p> <p>533kcal たんぱく質22.0g</p>
	<p>おおむぎいりごはん</p>	<p>おおむぎいりごはん、バター、ガトーショコラ</p>	<p>おおむぎいりごはん、ごま</p>	<p>ソフトフランスこくとうパン、とうにゅうプリン、いも</p>
	<p>ぶたにく、ひじきぱっぱ、えだまめ だいこん、にんじん、ほししいたけ、ながねぎ、なめこ</p>	<p>とりにく、ミートボール たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、しめじ</p>	<p>ぶたにく、とりにく、あぶらあげ ながねぎ、にんにく、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、しめじ</p>	<p>ぶたにく、えだまめ、チーズ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、にんにく</p>
<p>19 みそラーメン わらびもち </p> <p>569kcal たんぱく質24.1g</p>	<p>20 さんしょくごはん こまつなのみそしる </p> <p>568kcal たんぱく質26.0g</p>	<p>21 カレーライス ほたてフライ りんごゼリー </p> <p>767kcal たんぱく質30.6g</p>	<p>22 こぎつねごはん いもだんごじる </p> <p>564kcal たんぱく質19.9g</p>	<p>23 天皇誕生日 </p>
<p>ラーメン、わらびもち、バター、ごま</p>	<p>おおむぎいりごはん</p>	<p>おおむぎいりごはん、りんごゼリー、いも</p>	<p>おおむぎいりごはん、いももち</p>	
<p>ぶたにく、なると はくさい、もやし、ながねぎ、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん</p>	<p>ぶたにく、あぶらあげ、こうやとうふ しょうが、いんげん、こまつな</p>	<p>ほたてフライ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご、にんにく</p>	<p>とりにく、あぶらあげ にんじん、しょうが、ながねぎ</p>	
<p>26 かきあげうどん スイートポテト </p> <p>590kcal たんぱく質15.4g</p>	<p>27 ごもうチャーハン ちゅうかやさい スープ </p> <p>544kcal たんぱく質15.7g</p>	<p>28 ごはん メンチカツ・ソース はるさめサラダ いもとたまねぎの みそしる </p> <p>589kcal たんぱく質15.4g</p>	<p>29 ハヤシライス ヨーグルト </p> <p>667kcal たんぱく質23.4g</p>	<p>21日のホタテフライは、北海道の水産林務部から無償提供いただきました。</p> 
<p>うどん、スイートポテト</p>	<p>おおむぎいりごはん</p>	<p>おおむぎいりごはん、いも、ごま</p>	<p>おおむぎいりごはん、バター</p>	
<p>やさいかきあげ、なると にんじん、ほししいたけ、こまつな、ながねぎ</p>	<p>ぶたにく にんじん、たまねぎ、ピーマン、ちんげんさい、ほししいたけ、ながねぎ</p>	<p>ハム、キャベツ、かつお たまねぎ、こまつな</p>	<p>ぶたにく、ヨーグルト、チーズ、ぎゅうにゅう、えだまめ たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にんにく</p>	