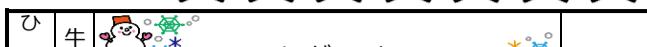


令和4年2月

## よていこんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	えん ぶん g	
1 (火)	O	むぎごはん ♪キーマカレー	「♪」はリクエストメニューです。 お楽しみに!	おもに体をつくるもとになる だいす ぶたにくとりにく	おもに体の調子を整えるもとになる トマト かぼちゃ にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ りんご にんにく しょうが	おもにエネルギーのもとになる こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん さとう ココア こむぎこ	662	25.3	18.5	2.42
		ブロッコリーとひじきのサラダ		ひじき ひよこまめ ツナ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ	さとう あぶら			【いよかん】 いよかんには、かぜをひきやすいじ きにうれしいビタミンCがたっぷりは いっています。	
		いよかん			いよかん					
2 (水)	O	♪みそラーメン(ちゃんぽんめん)		ぎゅうにゅう/ だいす ぶたにく みそ	にんじん とうもろこし ねぎ もやし しょうが にんにく	ちゃんぽんめん ごま あぶら	648	21.5	25.1	2.90
		はるまき		ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	あぶら こむぎこ でんぶん ラード はるまめ さとう			【みそラーメン】 しゅしょくのリクエスト だい3い	
		じゃがいものあえもの		さつまあげ	こまつな にんじん	じゃがいも さとう あぶら			【はつみフレモンゼリー】 デザートのリクエスト だい3い！	
		♪はちみつレモンゼリー		かんてん	レモン	はちみつ さとう みずあめ				
3 (木)	O	ごはん いわしのうめに	節分 こんだて	ぎゅうにゅう/ いわし	【せつぶんこんだて】 いわしのにおいでおにをおいだし、まめをたべて けんこうやぶじをねがいます。 うめ	こめ	636	28.0	20.2	2.01
		かむかむごぼうあえ		あぶらあげ	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう ごま あぶら			【のっぺいじる】 にいがたやくまもとなど にっぽんかくちのきょうどうりょうり こんさいがたくさんはいって、どろみがあるので からだがあたたまり、いまのじきにピッタリです。	
		のっぺいじる		とうふ こんぶ とりにく	こんにゃく にんじん だいこん しいたけ	でんぶん さといも				
		せつぶんふくまめ	福	だいす						
4 (金)	O	こくとうパン		ぎゅうにゅう/		パン こくとう	666	29.5	28.1	1.99
		グリルチキンガーリックレモンふうみ		とりにく チーズ	にんにく レモン	さとう あぶら			【ミネストローネ】 イタリアのやさいスープで、「ぐだくさ んのスープ」といういみです。	
		♪スパゲティバジリコ			たまねぎ にんにく バジル パセリ	スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら				
		ミネストローネスープ		だいす こんぶ ベーコン	トマト にんじん キャベツ たまねぎ					
7 (月)	O	ごはん		ぎゅうにゅう/		こめ	666	24.2	19.3	2.17
		にくだんごのすぶた		ぶたにくとりにくだいす	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぶん さとう みずあめ あぶら			【たまごととうふのコーンスープ】 しるもののリクエスト だい2い！	
		♪たまごととうふのコーンスープ		たまご とうふ	とうもろこし ねぎ えのきたけ	でんぶん				
		ドライフルーツ			フルーツ					
8 (火)	O	ごはん		ぎゅうにゅう/		こめ	641	29.8	19.9	1.96
		さわらのさいきょうやき		さわら みそ		さとう			【やさいのごま】 いつもはあえものにつかうことがお おいごまですが、こんかいは、にも のにいきました。おあじはいかがで しょうか？	
		やさいのごまに		ぶたにく だいす さつまあげ	こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう	じゃがいも さとう ごま				
		なめこのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	なめこ だいこん ねぎ					
9 (水)	O	コッペパン		ぎゅうにゅう/		パン	682	26.4	27.0	2.41
		♪ハンバーグのトマトソースかけ		ぶたにくとりにくだいす	トマト しめじ たまねぎ にんにく	さとう オリーブオイル あぶら でんぶん ラード			【ハンバーグ】 しゅしょくのリクエスト だい3い！	
		はくさいのこめこシチュー		だいす ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	はくさい にんじん たまねぎ	こめこ じゃがいも			【フルーツかんてんあえ】 デザートのリクエスト だい3い！	
		♪フルーツかんてんあえ		かんてん	パイン おうとう りんご	さとう				
10 (木)	O	きんぴらどん(むぎごはん)		ぎゅうにゅう/ ぶたにく	ごぼう しらたき にんじん ピーマン	こめ むぎ さとう ごま あぶら	657	27.0	22.7	2.48
		あつやきたまご		たまご		さとう でんぶん あぶら			【きんぴらどん】 きんぴらとは、せんぎりにしたざい りょうをあぶらでいため、さとう・よ うゆであまがらくあじつけたもの です。 きゅうしょくでは、どんものにあうよ う、しっとりやわらかしあげます。	
		わかめのみそしる		とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ	だいこん ねぎ					
		スナックアーモンド				アーモンド				
14 (月)	O	テーブルロール		ぎゅうにゅう/		パン	631	26.3	25.6	2.35
		♪とりにくのオレンジマーマレードや き		とりにく	みかん オレンジ なつみかん	みずあめ さとう			【かいそうサラダ】 ふくさいのリクエスト だい2い！	
		♪かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		くきわかめ わかめ かんてん	にんじん キャベツ きゅうり もやし あおじそ	さとう			【ABCマカロニいりスープ】 しるもののリクエスト だい2い！	
		♪ABCマカロニいりスープ		ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	マカロニ じゃがいも			【チョコプリン】 デザートのリクエスト だい2い！	
		♪バレンタインデザート☆チョコプリン				さとう こなあめ チョコ でんぶん				
15 (火)	O	ごはん		ぎゅうにゅう/		こめ	652	25.2	16.6	2.11
		はたはたのからあげ(2ほん)		はたはた	しょうが	あぶら でんぶん			【にくじやが】 ふくさいのリクエスト だい3い！	
		♪にくじやが		ぶたにく	しらたき にんじん さやいんげん たまねぎ	じゃがいも さとう			【だまこじる】 あきたのきょうどうりょうり 「だまこ」とは、なべりょうりのぐざいのひとつで、ご んをかるくつぶしてまるめたものです。きりたんぽよりつ くりやすいので、ぜひごかいていいかがでどうか？	
		だまこじる		こんぶ とりにく	こんにゃく にんじん ねぎ しいたけ	だまこもち(こめ)				

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I群ギー たんぱく し	ししつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g
16 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	673	28.2	22.0
		♪やきぎょうざ	ぶたにく だいす	にら キャベツ しょうが にんにく ねぎ	でんぶん こむぎこ ラード ごまあぶら			
		もやしとあぶらあげのごますあえ	あぶらあげ	こまつな にんじん もやし	さとう ごま ごまあぶら			
		とうふのちゅうかに	だいす とうふ とりにく なるといか うずらたまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	でんぶん さとう ごまあぶら			
17 (木)	○	♪きなこあげパン	ぎゅうにゅう／ きなこ		パン さとう あぶら	620	29.7	24.4
		♪ジャーマンポテト	ベーコン	にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも バター			
		♪チリコンカーン	だいす ぶたにく とりにく	にんじん トマト たまねぎ グリンピース にんにく	こむぎこ でんぶん あぶら			
		あじつけこざかな	かたくちいわし		さとう でんぶん			
18 (金)	○	♪けんちんうどん(うどん)	ぎゅうにゅう／あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	うどん さといも	615	25.5	20.6
		だいすとほしえびのかきあげ	だいす ほしえび	にんじん みつば たまねぎ	新メニュー!! 【たいやき】 みなさんためでたいことがたくさん ありますように! (きゅうしょくセンターからもおうえんしています)	こむぎこ でんぶん あぶら		
		ツナあえ	ツナ	こまつな にんじん もやし	さとう ごま			
		たいやき☆いちごクリームいり	たまご だいす ふんにゅう	いちご	こむぎこ さとう あぶら はちみつ			
21 (月)	○	まるパン よこスライス	ぎゅうにゅう／		パン	683	25.9	27.9
		♪やさいコロッケ(ソース)	とてもあまくクリーミーで、そのまたべてもおいしい です。		あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん マーガリン			
		ちばけんさんこまつなとりんご のサラダ		にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ こんにゃく こまつな たまねぎ りんご	さとう ごま あぶら			
		とうにゅうまめまめスープ	だいす ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン とりく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース	こめこ じゃがいも バター			
22 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／	新メニュー!! 【ぶたヒレカツごまみそだれかけ】 みそだれがポイントです!	こめ	678	26.0	22.3
		ぶたヒレカツごまみそだれかけ	ぶたにく だいす みそ		さとう ごま ごまあぶら あぶら でんぶん パンこ			
		きりぼしだいこんのうまい	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ		さとう あぶら			
		♪かきたまじる	たまご とうふ こんぶ なると		でんぶん			
24 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ	628	26.3	16.9
		♪いかのチリソースかけ	いか	トマト ねぎ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら あぶら でんぶん			
		♪チョレギサラダ	わかめ	きゅうり たまねぎ とうもろこし レタス	さとう ごま ごまあぶら			
		♪かんこくふうあじつけのり	のり		ごまあぶら			
		♪みそワンタンスープ	ぶたにく みそ	にんじん もやし きくらげ	ワンタンのかわ			
25 (金)	○	♪しょうがやきどん(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ だいす ぶたにく	たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう あぶら	675	31.8	20.5
		こふきいも		パセリ	じゃがいも			
		キャベツのみそしる	とうふ あぶらあげ こんぶ みそ	キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ				
		ベビーチーズ	チーズ					
		ハヤシライス(むぎごはん)	ぎゅうにゅう／ぶたにく ベーコン なまクリーム	にんじん トマト たまねぎ グリンピース マッシュルーム しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こめこ こむぎこ あぶら さとう	682	23.7	18.2
28 (月)	○	コーンサラダ	ツナ	とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ こんにゃく レモン	さとう あぶら			
		くろだいす	くろだいす					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

\*栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal/kg、たんぱく質/26.8(18~32)g/kg、脂質/18.1(17.8~21.3)g/kg（摂取エネルギーの20~30%）、塩分/2g/kg未満です。

※別配缶は（　）で表記しております。例）丂のご飯、めん料理のうどん等

★「米」は通年、沼南地区産です。

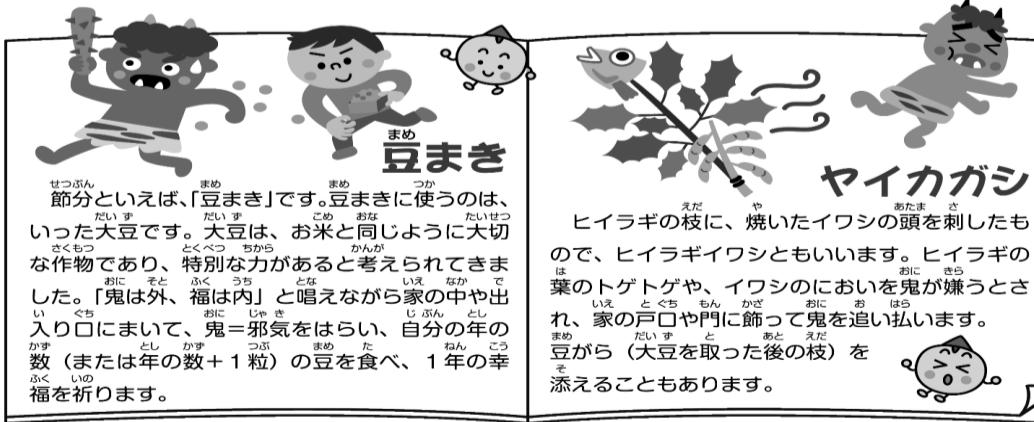
★「♪」はリクエストメニューです。1月から3月までの給食で、各学校からリクエストいただいたメニューを取り入れていきます。

## 「りっしゅん」のぜんじつ ことしは2がつ3か

2がつ3かのきゅうしょくは、  
せつぶんこんだてです。

“いわし”や“せつぶんふくまめ”  
をよいていしてます。

おたのしみに！



～こんげつのちばけんさんやさい（よてい）～  
こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、キャベツ  
～「ねぎ」は、かしわ味～

★「ねぎ」は かしわさん です。

