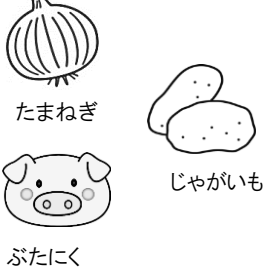
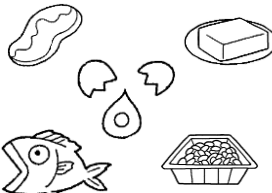


2月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	3 わかめごはん けんちん汁 いわしの梅煮 節分豆 牛乳 節分給食	4 五目うどん 粉ふきいも 小魚 牛乳	5 ごはん えのきのみそ汁 肉だんご くきわかめの和え物 牛乳	6 ミルクパン ミートボールスープ マカロニのクリーム煮 チーズワッフル 牛乳	7 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 厚焼きたまご こまつなのおひたし 牛乳												
赤	わかめ 豆腐 いわし 大豆 牛乳	とり肉 油揚げ 小魚 牛乳	油揚げ みそ とり肉 豚肉 ちくわ くきわかめ 牛乳	とり肉 豚肉 ウインナー 卵 チーズ 牛乳	ひじき のり 厚揚げ みそ 卵 牛乳												
緑	大根 こんにやく ごぼう 人参 長ネギ 梅干し	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ パセリ 干しいたけ	えのき 玉ねぎ 長ネギ もやし	玉ねぎ 白菜 人参 長ネギ ほうれん草 とうもろこし	玉ねぎ こまつな もやし												
黄	ごはん ごま油 でん粉 砂糖 小麦粉 植物油脂	うどん じゃがいも 砂糖 でん粉	ごはん パン粉 植物油脂 砂糖	パン でん粉 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター 米油	ごはん じゃがいも												
	10 ごはん 中華スープ 焼き春巻き もやしのナムル 牛乳	11 けん こく き ねん ひ 建国記念の日 	12 ごはん 大根のみそ汁 さばのみぞれ煮 海そうサラダ 牛乳	13 ブランパン コンソメスープ ハンバーグ ごまポテトサラダ 牛乳	14 ひじきごはん 厚揚げのみそ汁 海鮮しゅうまい 牛乳												
赤	豆腐 ひじき 豚肉 牛乳		油揚げ みそ さば ハム ひじき くきわかめ こんぶ 牛乳	とり肉 豚肉 牛乳	油揚げ ひじき 厚揚げ みそ 魚のすりみ 卵 いか えび かに 牛乳												
緑	とうもろこし たけのこ なら 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり		大根 人参 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ 人参 キャベツ												
黄	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 春雨 植物油脂 春巻きの皮 米油		ごはん 砂糖	パン でん粉 米油 小麦粉 砂糖 バター じゃがいも ごまドレッシング ごま油	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも しゅうまいの皮												
	17 エビピラフ ウインナースープ ほうれん草オムレツ 牛乳	18 あんかけ焼きそば もやしの塩中華サラダ さつまいもチップス 牛乳	19 ごはん なめこのみそ汁 肉じゃが ちくわのいそ和え 牛乳	20 ホットドッグ (コッペパン・ウインナー・ケチャップ) オニオンスープ スパゲッティサラダ 牛乳	21 チキンカレーライス 枝豆サラダ 牛乳												
赤	えび ウインナー 卵 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 とり肉 牛乳	油揚げ みそ 豚肉 ちくわ のり 牛乳	ウインナー ベーコン ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト ちくわ 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 いんげん 白菜 ほうれん草	白菜 玉ねぎ 人参 長ネギ ビーマン もやし きゅうり	なめこ 長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん もやし 水菜	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆 とうもろこし												
黄	ごはん でん粉 バター 米油 砂糖	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 塩中華ドレッシング 植物油脂 さつまいも	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 でん粉	パン バター スパゲッティ イタリアンドレッシング 砂糖 オリーブオイル	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油 ごまドレッシング ごま油												
	24 ふり かえきゅうじつ 振替休日 	25 和風スパゲッティ ハムのマリネ ヨーグルト 牛乳	26 切り干し大根のまぜごはん 豆腐とわかめのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳	27 あずきパン ミネストローネ チキンナゲット ラーメンサラダ 牛乳	28 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳												
赤		ベーコン ハム ヨーグルト 牛乳	油揚げ 豆腐 わかめ みそ 豚肉 とり肉 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	豆腐 豚肉 ハム 牛乳												
緑		玉ねぎ こまつな しめじ 人参 キャベツ	いんげん 人参 切り干し大根 長ネギ キャベツ 玉ねぎ なら	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参												
黄		スパゲッティ バター オリブオイル 砂糖	ごはん 米油 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	パン 小豆 じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 小麦粉 ラーメン ごまドレッシング ごま油	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米油 でん粉 春雨												
	<table><tr><td>一食あたりの 平均値</td><td>小学生</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>648kcal</td><td>813kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.3g</td><td>33.1g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>21.8g</td><td>26.6g</td></tr></table>	一食あたりの 平均値	小学生	中学生	エネルギー	648kcal	813kcal	たんぱく質	26.3g	33.1g	脂 質	21.8g	26.6g	こんげつ じ ばさんひん 今月の地場産品  たまねぎ じゃがいも ぶたにく	今月の食育目標 なぜに負けない体をつくろう ～免疫力を高める食べ物を食べよう～ ○炭水化物・脂質 エネルギーのもとになり 体を温める  ○たんぱく質 寒さに負けない体をつくる  ○ビタミンA・C・E 鼻やのどの粘膜を強くし、 ウイルスが入るのを防ぎ、 戦う力を強くする 		
一食あたりの 平均値	小学生	中学生															
エネルギー	648kcal	813kcal															
たんぱく質	26.3g	33.1g															
脂 質	21.8g	26.6g															
赤	～おもに体をつくる食べもの																
緑	～おもに体の調子をととのえる食べもの																
黄	～おもにエネルギーのもとになる食べもの																

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料及調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。

☆☆☆☆☆☆ リクエスト給食 結果発表 ☆☆☆☆☆☆☆

卒業を間近に控える中学3年生を対象にアンケートをとり、卒業前にもう一度食べたい給食を聞きました。上位の人気メニュー（太字）を「リクエスト給食」として2～3月の献立になるべく多く取り入れて提供します。結果は右の通りです。お楽しみに♪

	主食	汁物	主菜	副菜	デザート
1位	みそラーメン	ミネストローネ	とりのから揚げ	もやしのカレー味サラダ ピリカラきゅうり アーモンドフィッシュ	お祝いフレープ いちごクレープ きなこプリン
2位	ごはん	オニオンスープ	メンチカツ マーボーじゃが チーズはんぺんフライ	マカロニサラダ ラーメンサラダ キムチ風味サラダ 春雨サラダ	さつまいもチップス
3位	和風スパゲッティ チキンカレーライス	クリームシチュー	チキンカツ フライドチキン コーンフライ チキンナゲット たこ焼き	海藻サラダ 切り干し大根の和え物 かぼちゃのいご煮	杏にフルーツ レモンゼリー ヨーグルト