

# よていいこんだて

## 2 がつ

月	火	水	木	金
<p>1・2月の給食もくひょう</p> <p>給食のじゅんび・かたづけを 工夫しよう。</p>				<p>1 【節分献立】</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>いわしのゴマ衣揚げ2こ</p> <p>切りほしだいこんの炒め煮</p> <p>にら玉汁 黒糖福豆</p> <p>(エネルギー) (たんぱく質)</p> <p>684 kcal 26.7 g</p>
<p>4</p> <p>スタミナ丼</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草と豆腐のスープ</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>640 kcal 27.6 g</p>	<p>5</p> <p>フィッシュバーガー</p> <p>牛乳</p> <p>マカロニのクリーム煮</p> <p>オレンジ</p> <p>635 kcal 26.6 g</p>	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>小松菜のごま和え</p> <p>どさんこ汁</p> <p>693 kcal 27.6 g</p>	<p>7</p> <p>黒糖食パン</p> <p>牛乳</p> <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>689 kcal 24.1 g</p>	<p>8</p> <p>ごはん ふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ヒレカツ</p> <p>白菜のおひたし</p> <p>しもつかれ</p> <p>631 kcal 27.0 g</p>
<p>11</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>焼き魚(さけ)</p> <p>ほうれん草の磯和え</p> <p>ぶた肉と大根の煮物</p> <p>616 kcal 28.5 g</p>	<p>13【6年生リクエスト献立 コンクールより】</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>牛乳 ナムル</p> <p>コンソメスープ</p> <p>プリン</p> <p>651 kcal 25.2 g</p>	<p>14【6年生リクエスト献立 コンクールより】</p> <p>米粉パン 牛乳</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>ハムと大根のサラダ</p> <p>レモンゼリー</p> <p>639 kcal 24.6 g</p>	<p>15</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>納豆</p> <p>白菜の香り漬け</p> <p>肉じゃが</p> <p>655 kcal 24.0 g</p>
<p>18</p> <p>冬野菜カレーライス</p> <p>牛乳 福神漬</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>とちおとめヨーグルト</p> <p>726 kcal 22.5 g</p>	<p>19</p> <p>ホットドック</p> <p>牛乳</p> <p>みそラーメン</p> <p>いよかん</p> <p>626 kcal 25.1 g</p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>春巻</p> <p>ハムとニラの和え物</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>739 kcal 24.5 g</p>	<p>21</p> <p>バターロール</p> <p>ハチミツ&amp;マーガリン 牛乳</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>ポパイソテー</p> <p>シーフードチャウダー</p> <p>637 kcal 24.0 g</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>とん汁</p> <p>683 kcal 25.1 g</p>
<p>25</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>えび団子スープ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>708 kcal 27.4 g</p>	<p>26</p> <p>チキンピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>ポテトカップグラタン</p> <p>ミネストローネスープ</p> <p>りんごゼリー</p> <p>677 kcal 22.1 g</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>からあげレモンソース</p> <p>小松菜のアーモンド和え</p> <p>むらくも汁</p> <p>693 kcal 25.9 g</p>	<p>28</p> <p>はちみつパン</p> <p>牛乳</p> <p>中華風焼きそば</p> <p>大根とツナのサラダ</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>618 kcal 25.2 g</p>	