

2月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのほたつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。 ※魚には小骨がある可能性がありますので、気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	バレンタインデーの起源 一説によると3世紀のローマでは兵士の結婚が禁止されていました。それに対抗したバレンタイン司祭は多くの兵士を結ばせて皇帝の怒りをかい、西暦270年2月14日に殺されたそうです。その死を悼む行事から、やがて、愛の告白や贈り物をする日になったといわれています。	1(火) 県産品補助事業 たんかん おもろ にんじんシリシリー ごはん イナムドッチ	2(水) グランパス応援献立 たんかん おもろ ごはん チキンカレー	3(木) 節分 せつぶん豆 (中のみ) いわしのうめかおりあげ ごはん はくさいとなめこのみそしる	4(金) ちゅうかポテト ごはん マーボーだいこん	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナみそ たまご クリームチーズ 白あん こめ だいたいず油 マーガリン こめこ アーモンド さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だしふんにゅう こめ じゃがいも だいたいず油 こむぎこ マーガリン しょうゆ しんこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ いわし だいたいず こめ だいたいず油 さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたいず とりレバー みそ こめ だいたいず油 ごま油 でんぶん さとう さつまいも こくとう	
	みどり	にんにく だいこん しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく たんかん	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく トマト パイン みかん アセロラ りんご オレンジ かぼちゃ	はくさい にんじん なめこ ろめ	だいこん にんじん たまねぎ いらしょうが にんにく	
こ ん だ て	7(月) たんかん おもろ きんぴられんこん ごはん けんちんじる	8(火) ♥リクエスト チョコ ジャム ほうれんそうオムレツ コッペパン ♥ココアあげぱん (北小) ミネストローネ	9(水) こめこドッグ (幼中) パイナップル (小) さばみそでんがく ごはん こんさいのみそしる	10(木) せつぶん豆 (小のみ) みそカツ もやしいため ごはん とうがんスープ	11(金) 建国記念の日 2月2日(水)は名古屋グランパス応援献立だよ!	
	あか	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく クリームチーズ 白あん こめ さといも だいたいず油 さとう ごま油 こめ マーガリン アーモンド こめこ こむぎこ	ぎゅうにゅう だしふんにゅう とりにく むえんせきベーコン たまご だいたいず こむぎこ さとう だいたいず油 こくとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく みそ さば たまご とうにゅう こめ さといも さとう だいたいず油 こめこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こんぶ ぶたにく たまご だいたいず みそ こめ でんぶん だいたいず油 さとう パンこ	
	みどり	にんじん だいこん ほうれんそう こんにやく ごぼう れんこん たんかん	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト にんにく	れんこん ごぼう だいこん にんじん パイン	にんじん とうがん こまつな しょうが もやし たまねぎ いんげん きくらげ にんにく	
こ ん だ て	14(月) ♥バレンタインメニュー♥ ハートのチョコプリン チキンピラフ ハートのコロケ	15(火) こめこドッグ (小) パイナップル (幼中) とりのてりやき丼 (具) ごはん レタスのすまし汁	16(水) マーボーめん (具) ちゅうかめん ごもくスープ	17(木) 切干大根の日 ステーキ チーズ きりぼしだいこんのいためもの ごはん まめまみそ汁	18(金) アスパラソテー こくとうパン きなこあげパン (翔小) にくだんごスープ	
	あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう こめ だいたいず油 マーガリン じゃがいも さとう 豚脂 パンこ こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご とうにゅう わかめ こめ だいたいず油 白ごま さとう こめこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく とりにく だいたいず みそ こむぎこ でんぶん ごま油 だいたいず油 白ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ ぶたにく かまぼこ チーズ こめ だいたいず油 ごま油 さとう	ぎゅうにゅう きなこ だしふんにゅう わかめ ぶたにく とりにく だいたいず こむぎこ でんぶん パンこ さとう こくとう アーモンド だいたいず油
	みどり	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン マッシュルーム コーン にんにく	にんじん えのき レタス えだまめ いんげん キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく パイン	しいたけ にんじん だいこん たまねぎ スキニーニ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	だいこん こまつな しめじ にんじん ねぎ こんにやく きくらげ しいたけ	にんじん しいたけ はくさい しょうが アスパラガス たまねぎ しめじ キャベツ にんにく
こ ん だ て	21(月) 毎月19日は食育の日 幼:ゼリー 小中:シークワーサーゼリー ごはん たまごのスープ	22(火) おでんの日 ちくわいそべ天ぷら ごはん おでん	23(水) 天皇誕生日 苦手な物でもまず一口から挑戦!	24(木) あげ ギョウザ はっぼうさい ごはん はるさめスープ	25(金) ノンエッグタルタルソース げんまいぼう クファージュ しろみさかなフライ	
	あか	ぎゅうにゅう あおさ とうふ たまご ぶたにく かんてん こめ だいたいず油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく あつあげ こんぶ かまぼこ あおさ こめ さとう だいたいず油 でんぶん 豚脂 パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく とりにく だいたいず みそ こむぎこ でんぶん ごま油 だいたいず油 白ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく うずらたまご こめ 緑豆はるさめ だいたいず油 ごま油 でんぶん 豚脂 さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ かまぼこ メルルサ だいたいず こめ だいたいず油 パンこ こむぎこ でんぶん さとう うちら米 こくとう こめこ
	みどり	しょうが にんじん からしな もやし シークワーサー	こんにやく にんじん だいこん いんげん たまねぎ	しいたけ にんじん だいこん たまねぎ スキニーニ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	しいたけ こまつな にんじん しょうが はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ キャベツ いらしもん 赤ピーマン	
こ ん だ て	28(月) チョコジャム (北小) ハンバーグのソースかけ なかよしパン クラムチャウダー	~節分には欠かせない大豆から出来る食べ物について知ろう~ 大豆の加工フローチャート: 大豆(若いうちに収穫) → 洗う → 煮る → 蒸し大豆/水煮大豆 → 湯葉/納豆/しょうゆ/みそ; 絞る → 豆乳/豆腐/凍り豆腐/厚揚げ/油揚げ/がんもどき; いる → いり豆/きな粉; あぶら抽出 → 大豆油				
	あか	ぎゅうにゅう あさり むえんせきベーコン 白いんげん だしふんにゅう ぶたにく とりにく だいたいず				
	みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマト				