

2月 よていこんだてひょう



食品群	体内でのほたらき
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。
※魚には骨がある可能性があります、気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	<p>みなさん、食事の前にきちんと手洗い していますか？ 寒い日は手を洗うことが面倒に感じる かもしれませんが、手洗いは食中毒や かぜの予防につながります。 こまめに手洗いをして、元気に2月を 過ごしましょう。</p>		<p>2月1日(木)は 名古屋グランパス がんばれ！こんだて だよ！</p> <p>グランパスカラーの グランパスレッドを アセロラで、グランパス イエローをパインやみかんで イメージしたフルーツポンチです。</p>		1(木) グランパス応援献立	2(金) 3(土)は節分
	あか	き	みどり	<p>ごはん やさいカレー</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく だっしふんにゅう</p> <p>ごめ、じゃがいも、だいたず油 マーガリン、こむぎこ</p> <p>にんじん、たまねぎ、なす、トマト ほうれんそう、かぼちゃ、にんにく パイン、みかん、りんご、オレンジ アセロラ、さとうきび</p>	<p>なつとう のり てまきようたまご たまご・なつとう ごはんのりてまきずし</p> <p>ごはん だいこんのうまに</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ こんぶ、たまご、のり、なつとう</p> <p>ごめ、さといも、さんおんとう でんぶん、さとう</p> <p>しいたけ、にんじん、だいこん いんげん、うめ</p>	
	こ ん だ て	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)
	あか	き	みどり	<p>なすみそいため</p> <p>ごはん レタスの かきたまじる</p> <p>シークワサーゼリー</p> <p>キャベツのメンチカツ たかなたきこみごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>トマトオムレツ</p> <p>コッペパン ふゆやさいの クリームに</p> <p>キャベツのおかかいため</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、たまご ぶたにく、だいたず、あつあげ、みそ</p> <p>ごめ、でんぶん、だいたず油、ごま油 さんおんとう</p> <p>コーン、にんじん、レタス ほうれんそう、なす、たまねぎ きぬさや、にんにく、しょうが</p> <p>にんじん、たまねぎ、たかな、しいたけ コーン、にんにく、キャベツ シークワサー、さとうきび</p> <p>しいたけ、こまつな、にんじん、はくさい キャベツ、たまねぎ、ピーマン たけのこ、きくらげ、にんにく、しょうが</p> <p>たまねぎ、にんじん、はくさい マッシュルーム、ほうれんそう コーン、にんにく、トマト</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、白いんげん豆 だっしふんにゅう、たまご</p> <p>ごむぎこ、じゃがいも、だいたず油 マーガリン、さとう</p> <p>たまねぎ、にんじん、はくさい マッシュルーム、ほうれんそう コーン、にんにく、トマト</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ あつあげ、かつおぶし</p> <p>ごめ、さといも、だいたず油</p> <p>だいこん、にんじん、こんにやく しいたけ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ こまつな</p>	
こ ん だ て	12(月) 建国記念の日 振替休日	13(火)	14(水)	15(木)	16(金) ナンカヌスク(旧1/7)	
あか	き	みどり	<p>苦手なもの ひとくちチャレンジ♪</p> <p>スライスチーズ タコライス(具)</p> <p>ごはん アーサじる</p> <p>チキンのトマトに</p> <p>あみパン カレスープ ●ココアあげパン(中3のみ)</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p> <p>いもてんぷら</p> <p>ナージュシーヌンクグワー (ポロボロジュシー)</p>	<p>ぎゅうにゅう、アーサ、とうふ、ぶたにく だいたず、とりレバー、チーズ</p> <p>ごめ、だいたず油</p> <p>えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん コーン、あかピーマン、ピーマン トマト、みかん</p> <p>ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう とりにく、無えんせきベーコン</p> <p>ごむぎこ、だいたず油、さんおんとう こくとう、アーモンド、じゃがいも、さとう</p> <p>たまねぎ、にんじん、ほうれんそう キャベツ、コーン、黄ピーマン、にんにく えだまめ、マッシュルーム、トマト</p> <p>ぎゅうにゅう、あぶらあげ、わかめ みそ、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ</p> <p>ごめ、だいたず油、さんおんとう</p> <p>だいこん、こまつな、にんじん こんにやく、しいたけ、いんげん 角切大根</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ チキアギ、あつあげ</p> <p>ごめ、おおむぎ、だいたず油、でんぶん さんおんとう、さつまいも、ごむぎこ</p> <p>にんじん、よもぎ、キャベツ、からしな こまつな、だいこん、しいたけ さとうきび</p>		
こ ん だ て	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金) 天皇誕生日	
あか	き	みどり	<p>もずくどん(具)</p> <p>ごはん きのこじる</p> <p>あじのいそべあげ</p> <p>ごはん につけ</p> <p>からしなチャンプルー</p> <p>ごはん とりにくとだいこんのしる</p> <p>こめこタルト</p> <p>みそラーメン(具)</p> <p>ちゅうかめん ●みそラーメン (汁)</p> <p>きゅうれきがつ にち 旧暦1月7日は、 おきなわみなくさ ナンカヌスク(沖縄風七草)</p> <p>ほんど はる ななくさ た 本土では春の七草を食べ ますが、四季の変化が はっきりしていない沖縄で は、沖縄でとれる季節の 野菜や野草を使います。</p>	<p>ぎゅうにゅう、とりにく、もずく、ぶたにく だいたず</p> <p>ごめ、だいたず油、さんおんとう でんぶん</p> <p>しめじ、えのき、だいこん、こまつな もやし、にんじん、たまねぎ、えだまめ コーン、しょうが、にんにく</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ こんぶ、かまぼこ、あじ、青のり</p> <p>ごめ、さんおんとう、でんぶん だいたず油</p> <p>こんにやく、にんじん、だいこん いんげん</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ みそ、たまご、チキアギ、とうにゅう だいたずこ</p> <p>ごめ、だいたず油、さとう、もちこ</p> <p>ごめ、こむぎこ、マーガリン、だいたず油 さとう</p> <p>にんじん、たまねぎ、マッシュルーム コーン、グリーンピース、トマト、にんにく おうとう、さとうきび</p> <p>ぎゅうにゅう、なるど、わかめ、みそ ぶたにく、とうにゅう、だいたずこ</p> <p>ごむぎこ、ごま油、ごま、さんおんとう だいたず油、さとう、ごめこ、でんぶん</p> <p>しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ もやし、たけのこ、コーン、もも</p> <p>ぎゅうにゅう、さかなそうめん、もずく ぶたにく、だいたず、とうふ、かつおぶし のり</p> <p>ごめ、だいたず油、でんぶん さとう</p> <p>しめじ、だいこん、ねぎ、にんじん もやし、はくさい</p>		
こ ん だ て	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)		
あか	き	みどり	<p>ちゅうかいだめ</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>いちごクリームだいふく</p> <p>おきなわちゃんぽんどん</p> <p>ごはん なすのみそしる</p> <p>おうとう</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>ふりかけ</p> <p>はくさいとひきにくいため</p> <p>ごはん さかなそうめんじる</p> <p>料理別に食品を明記した 献立表を準備しています。 少し読みづらいですが必 要な方は担任へ申し出 てください。</p>	<p>ぎゅうにゅう、ちくわ、とうふ、わかめ ぶたにく、なるど、あつあげ</p> <p>ごめ、ごま、だいたず油、ごま油 さんおんとう、でんぶん</p> <p>もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ キャベツ、きくらげ、たけのこ きぬさや、しょうが、にんにく</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ みそ、たまご、チキアギ、とうにゅう だいたずこ</p> <p>ごめ、だいたず油、さとう、もちこ</p> <p>にんじん、たまねぎ、マッシュルーム コーン、グリーンピース、トマト、にんにく おうとう、さとうきび</p> <p>ぎゅうにゅう、さかなそうめん、もずく ぶたにく、だいたず、とうふ、かつおぶし のり</p> <p>ごめ、だいたず油、でんぶん さとう</p> <p>しめじ、だいこん、ねぎ、にんじん もやし、はくさい</p>		