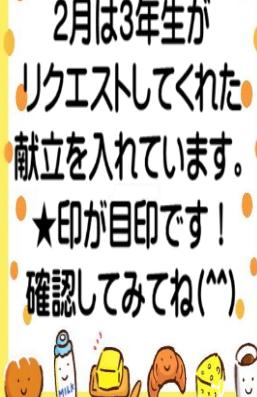
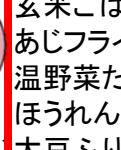
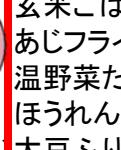


こ ん だ て	2(月) 牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 青菜のごまみそあえ 春雨スープ	3(火) 牛乳 豆昆布ごはん いわし甘露煮 ひじき炒め けんちん汁 節分豆	4(水) 牛乳 きびごはん 肉じゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 ★豆乳プリン	5(木) 牛乳 ★しそごはん ★ささみチーズフライ コロコロ豆サラダ 豚汁	6(金) 牛乳 きびごはん ★ハンバーグ きやべつのハニーサラダ(卵) クリームコーンスープ	
あか	牛乳,豚肉,豆腐(大豆),鶏肉	牛乳,蒸し大豆,塩昆布,いわし甘露煮(小麦・大豆),ひじき,豚もも肉,油揚げ(大豆),大豆,豆腐(大豆),節分豆(大豆)	牛乳,豚肉,白みそ(大豆)	牛乳,チリメン,ひよこ豆,マローフットビース,レッドキドニー,食塩,チーズ(乳),アーモンド,豚肉,麦みそ(大豆)	牛乳,ハンバーグ(小麦・大豆・鶏肉・豚肉),ベーコン	
き	米,おし麦,ごま油(ごま・大豆),さとう,でん粉,ごま,春雨	米,切こんにやく,こめ油,さとう	米,もちきび,じやがいも,こめ油,ごま油(ごま・大豆),さとう,クルトン(小麦・乳・大豆)	米,ごま,クルトン(小麦・乳・大豆),さとう	米,もちきび,さとう,クルトン(小麦・乳・大豆),はちみつ,じやがいも	
みどり	たまねぎ,にんじん,しいたけ,にら,もやし,コーン,はくさい	にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,長ねぎ	にんじん,たまねぎ,しいたけ,こんにゃく,コーン,はくさい,もやし,ねぎ	コーン,きゅうり,だいこん,にんじん,しいたけ,ごぼう,長ねぎ	しめじ,しいたけ,キャベツ,黄ピーマン,赤ピーマン,クリームコーン	
中・高	E 847 P 35.6 F 31.1	E 762 P 35.5 F 24.9	E 780 P 25.7 F 26.1	E 804 P 30.5 F 28.2	E 787 P 27.3 F 25.7	
こ ん だ て	9(月) 牛乳 麦ごはん 鶏の黒糖煮 千切りイリチー かぼちゃのみそ汁	10(火) 牛乳 ★揚げパン(きな粉) ポテトサラダ マッシュルームスープ オレンジ	11(水)  建国記念の日	12(木) 牛乳 鶏めし 南瓜コロッケ ほうれんそうの磯あえ 厚揚げのみそ汁	13(金) 牛乳 麦ごはん ★チキンカレー 大根のツナ和え ★ふわっといちご(いちご)	
あか	牛乳,鶏肉,昆布,豚もも肉,ちきあぎ,わかめ,油揚げ(大豆),麦みそ(大豆)	牛乳,きな粉(大豆),脱脂粉乳,鶏肉		牛乳,鶏肉,油揚げ(大豆),チリメン,厚揚げ(大豆),わかめ,赤みそ(大豆)	牛乳,鶏肉,ツナ	
き	米,おし麦,黒糖,切こんにやく,こめ油	ゴマパン(小麦・乳・大豆),ハッピーハッピング(大豆),さとう,じやがいも,ノンエッグマヨネーズ,バター(卵)		米,大豆油(大豆),さとう,じやがいも	米,おし麦,じやがいも,こめ油,ごま油(ごま・大豆),さとう	
みどり	切干大根,にんじん,にら,かぼちゃ,ねぎ	きゅうり,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,ほうれん草,オレンジ		にんじん,南瓜コロッケ,ほうれん草,えのき,たけ,長ねぎ	たまねぎ,にんじん,だいこん,ほうれん草,きゅうり,レモン	
中・高	E 781 P 33.9 F 22.5	E 736 P 27.8 F 29.1		E 724 P 29.3 F 22.8	E 826 P 31 F 22.2	
こ ん だ て	16(月) ★ジョア(マスカット) ★チャーハン(卵) 豚肉餃子 ★切干大根のナムル わかめの中華スープ ★スイートポテト	17(火) 牛乳 赤マーミごはん 魚のねぎみそ焼き クーブリチー [●] ★イナムドウチ シーカーサーゼリー	18(水) 牛乳 ★ミートスパゲティー お芋サラダ ポトフ	19(木) 牛乳 ★もずく丼 ハンダマのスーーー アーサヒシブイのスープ バナナ	20(金) 牛乳 ★ピザトースト ★グリーンサラダ さつま芋クリームシチュー	
あか	豚肉,ひじき,液卵,わかめ	牛乳,小豆たら,豚肩ロース赤肉,昆布,蒸し かまぼこ,豚肉,油揚げ(大豆)	牛乳,豚肉,牛肉,粉チーズ(乳),ひじき,アーモンド,ベーコン,チーズ(乳),ウインナー	牛乳,もずく,豚肉,大豆,豆腐(大豆),ツナ,アーチャー	牛乳,ウインナー,チーズ(乳),ツナ,鶏肉,白花豆,白いんげん豆,生クリーム	
き	米,おし麦,ごま油(ごま・大豆),こめ油,ごま,さとう,スイートポテト	米,もち米,ごまさとう,切こんにやく,こめ油,けいムドウちこんにやく,シーカーサーゼリー	沖縄そば,さとう,バター(乳),さつまいも,ノンエッグマヨネーズ,じやがいも	米,おし麦,さとう,こめ油,でん粉	コッペパン(小麦・乳・大豆),さつまいも,じやがいも	
みどり	にんじんたまねぎ,コーンねぎ,切干大根,きゅうり,もやし,長ねぎ,えのきたけ	長ねぎ,切干大根,しいたけ	たまねぎ,にんじん,グリンピーストマトピーマン,マッシュルーム,キャベツ	にんじん,たまねぎ,コーン,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,ハンダマ,とうがん,えのき,たけ	コーン,たまねぎ,ピーマン,キャベツ,きゅうり,にんじん,しめじ	
中・高	E 669 P 20.5 F 17	E 745 P 40.2 F 17.5	E 861 P 33.4 F 35	E 766 P 34.1 F 24.2	E 776 P 33 F 23	
こ ん だ て			25(水) 牛乳 ★わかめごはん ★魚の甘酢あん パパイヤサラダ 中身汁	26(木) 牛乳 ★ラーメン 肉焼壳 ★りんご	27(金) ★ジョア(ブルーベリー) 麦ごはん ★タコライス 目玉焼き(卵) オニオンスープ ★お祝いケーキ(3年生のみ)	
あか			牛乳,チリメン,赤魚,ツナ,中身,豚肉	牛乳,豚肉,なると(大豆)	牛乳,豚肉,大豆,チーズ(乳),ベーコン,卵,ジョア	
き			米,ごま,小麦粉(小麦),でん粉,大豆油(大豆),さとう,バイナップル,切こんにやく	米,ごま油(ごま・大豆),でん粉,大豆油(大豆),さとう,バイナップル,切こんにやく	米,おし麦,こめ油,さとう	
みどり			しこたけ,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,パパイヤ,きゅうり,シーカーサー果汁	にんじん,もやし,にら,きくらげ,長ねぎ,りんご,皮つき 生	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ピーマン,トマト,青ネギ,えのき,たまねぎ,にんじん	
中・高			E 732 P 34.3 F 22.2	E 778 P 37 F 34.8	E 784 P 29 F 24.9	
こ ん だ て						
あか						
き						
みどり						
中・高						

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。





(まだまだ寒い日が続きます！バランス良く食べて抵抗力のある身体をつくりましょう！)

♥ ギャル ギャル ♥ ハート ギャル ♥ 3年生リクエスト結果 ♥ ギャル ギャル ♥

ランキング	リクエストメニュー
1位	ふわといちご
2位	タコライス
3位	もずく丼 あげぱん
4位	ラーメン
5位	カレーライス ピザトースト ハンバーグ チャーハン 沖縄そば

(その他のリクエスト)

ナン、バーチキンカレー、スペゲティ、牛丼
親子丼、坦々麺、うどん、天ぷら、ドリア、焼肉
中華丼、しそごはん、わかめごはん、からあげ
おでん、ビーフシチュー、ささみチーズフライ
グラタン、魚の甘酢あん、切干大根のナムル
グリーンサラダ、イナムドウチ、プリン、ケーキ
スイートポテト、ジョア、りんご、レモンティー

(給食で提供するもの)

★カレーライス★タコライス★ピザトースト★もずく丼
★チャーハン★ラーメン★ジョア★あげぱん★りんご
★しそごはん★わかめごはん★ささみチーズフライ
★ハンバーグ★魚の甘酢あん★切干大根のナムル
★プリン★グリーンサラダ★イナムドウチ★プリン
★スイートポテト★ふわといちご★ケーキ(3年のみ)

※献立表に『★』印をつけています！
いつでるかチェックしてみてくださいね♪

いろいろな食品に変身する大豆



クイズ 大豆は畠の□に入る言葉は？

①卵 ②人気者 ③肉

大豆は畠の□に入る言葉は？

④豆乳 ⑤おから ⑥大豆油

⑦豆腐 ⑧湯葉 ⑨豆乳

⑩納豆 ⑪がんもどき ⑫油揚げ

⑬豆乳 ⑭おから ⑮豆乳

⑯豆腐 ⑰湯葉 ⑱豆腐

⑲納豆 ⑳がんもどき ㉑油揚げ

㉒豆乳 ㉓おから ㉔豆乳

㉕豆腐 ㉖湯葉 ㉗豆腐

㉘納豆 ㉙がんもどき ㉚油揚げ

㉛豆乳 ㉜おから ㉝豆乳

㉞豆腐 ㉟湯葉 ㉟豆腐

㉟納豆 ㉟がんもどき ㉟油揚げ

健康な体をつくるための食生活チェック

- 朝・昼・夕、規則正しく食事をしている
 - 一日食は時間と量を決めて食べ過ぎない
 - 栄養バランスよく食べている
 - 糖分・脂質・塩分をとり過ぎない
 - よくかんで食べている
- 健康な体をつくるために、食生活を振り返ってみましょう。子どもは保護者の生活習慣に影響されやすいので、ご家庭でチェックをしてみてください。