

月	火	水	木	金														
		1(Cグループ対応)	2	3														
<div style="text-align: center;"> <h1>鬼は外！福は内！</h1> <h1>豆まめ知識</h1> <p>○大豆は畑の肉？ 大豆は肉のようにたんぱく質が豊富。栄養価が高い食品なんだよ！</p> <p>○大豆がないと大変！？ みそ・しょうゆ・納豆・豆腐などは大豆が原料。大豆がなかったら日本の食生活は成り立たないかも？</p> </div>																		
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>白身魚のバジルフライ (冷)</b>          白身魚のバジルフライ 赤          なたね油 黄       </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>(基本献立)</b>  <b>大根とチンゲン菜のサラダ(冷)</b>          大根 緑          チンゲン菜 緑          もやし 緑          にんじん 緑          茎わかめ 赤          ゆで塩 黄          香りごまドレッシング(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>(Cグループ)</b>  <b>大根とチンゲン菜のサラダ(冷)</b>          大根 緑          チンゲン菜 緑          もやし 緑          にんじん 緑          茎わかめ 赤          ゆで塩 黄          和風ドレッシング(小袋) 黄       </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ポトフ (食缶)</b>          ウイナー 赤          ベーコン 赤          じゃがいも 黄          玉ねぎ 緑          にんじん 緑          キャベツ 緑          鶏ガラスープ 黄          野菜ブイヨン 黄          塩 黄          こしょう 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>807</td><td>26.2</td><td>23.8</td><td>2.0</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	807	26.2	23.8	2.0
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
807	26.2	23.8	2.0															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>すき焼き丼 (食缶)</b>          牛肉 赤          玉ねぎ 緑          にんじん 緑          おつゆ 黄          焼き豆腐 赤          糸こんにゃく 黄          青ねぎ 緑          かまぼこ 赤          さとう 黄          しょうゆ 黄          酒 黄          みりん 黄          削り節 黄          なたね油 黄       </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>マカロニサラダ(冷)</b>          マカロニ 黄          ゆで塩 黄          きゅうり 緑          ツナ 赤          なたね油 黄          塩 黄          こしょう 黄          コーンクリーム(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>煮豆(冷)</b>          大豆 赤          にんじん 緑          こんにゃく 黄          昆布 赤          さとう 黄          しょうゆ 黄          かつおだし 黄       </div> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>906</td><td>34.3</td><td>27.0</td><td>3.0</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	906	34.3	27.0	3.0
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
906	34.3	27.0	3.0															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>いわしフライ(冷)</b>          いわしフライ 赤          なたね油 黄          ノンエッグタルタル(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>豚肉と白菜のスープ(食缶)</b>          豆腐 赤          豚肉 赤          白菜 緑          玉ねぎ 緑          にんじん 緑          春雨 黄          油揚げ 赤          えのき 緑          青ねぎ 緑          土生姜 黄          鶏だし 黄          ガラスープ 黄          鶏・豚骨スープ 黄          しょうゆ 黄          酒 黄          こしょう 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ゆでブロッコリー(冷)</b>  <b>みかんゼリー(学校配送)</b>          ゆで塩 黄          みかんゼリー 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>838</td><td>28.3</td><td>24.5</td><td>2.4</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	838	28.3	24.5	2.4
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
838	28.3	24.5	2.4															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>豚肉のスタミナ炒め(温)</b>          豚肉 赤          土生姜 緑          にんにく 緑          りんごぶユール 緑          トマトケチャップ 赤          みそ 赤          しょうゆ 黄          ウスターソース 黄          みりん 黄          酒 黄          さとう 黄          なたね油 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ほうれん草のソテー(温)</b>          とうもろこし 緑          ほうれん草 緑          ゆで塩 黄          なたね油 黄          塩 黄          こしょう 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ゆでキャベツ(温)</b>          キャベツ 緑          ゆで塩 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>大根の中巻スープ(食缶)</b>          大根 緑          たけのこ 赤          豆腐 赤          にんじん 緑          青ねぎ 緑          しめじ 緑          春雨 黄          鶏・豚骨スープ 黄          ガラスープ 黄          しょうゆ 黄          塩 黄          こしょう 黄          酒 黄          土生姜 黄          片栗粉 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>712</td><td>30.1</td><td>17.1</td><td>2.3</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	712	30.1	17.1	2.3
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
712	30.1	17.1	2.3															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>キーマカレー(食缶)</b>          豚ひき肉 赤          土生姜 緑          にんにく 緑          玉ねぎ 緑          にんじん 緑          じゃがいも 黄          グリンピース 緑          ゆで塩 黄          鶏ガラスープ 黄          鶏・豚骨スープ 黄          赤ワイン 黄          りんごぶユール 黄          トマトケチャップ 黄          カレーフレーク(N) 黄          カレーフレーク(M) 黄          カレー粉 黄          ウスターソース 黄          しょうゆ 黄          濃厚ソース 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>チキンナゲット(冷)</b>          チキンナゲット 赤          なたね油 黄          トマトケチャップ 黄          さとう 黄          ウスターソース 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>大根のマリネ(冷)</b>          ツナ 赤          大根 赤          塩 赤          こしょう 赤          白ワイン 赤          ワインビネガー 赤          さとう 黄          しょうゆ 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>866</td><td>30.0</td><td>27.4</td><td>2.9</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	866	30.0	27.4	2.9
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
866	30.0	27.4	2.9															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>牛肉の甘辛煮(温)</b>          牛肉 赤          土生姜 赤          玉ねぎ 緑          にんじん 緑          白ねぎ 緑          酒 黄          しょうゆ 黄          さとう 黄          なたね油 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ツナポテト(冷)</b>          じゃがいも 黄          ツナ 赤          とうもろこし 緑          ゆで塩 黄          塩 黄          こしょう 黄          ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>いかの天ぷら(温)</b>          いかの天ぷら 赤          なたね油 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>みかん缶(冷)</b>          みかん缶 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>926</td><td>32.0</td><td>31.6</td><td>1.9</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	926	32.0	31.6	1.9
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
926	32.0	31.6	1.9															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>チキンカツ(温)</b>          チキンカツ 赤          なたね油 黄          トマトケチャップ 黄          ウスターソース 黄          デミグラスソース 黄          さとう 黄          赤ワイン 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>切干大根の炒め煮(温)</b>          切干大根 赤          油揚げ 赤          にんじん 緑          なたね油 黄          さとう 黄          しょうゆ 黄          かつおだし 黄          削り節 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>野菜サラダ(冷)</b>          キャベツ 緑          きゅうり 緑  <b>フロッコリー</b> 緑          ゆで塩 黄          青じそドレッシング(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>しば漬け(冷)</b>          しば漬け 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>730</td><td>20.2</td><td>14.7</td><td>2.1</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	730	20.2	14.7	2.1
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
730	20.2	14.7	2.1															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>豚の竜田揚げ(温)</b>          豚ひき肉 赤          じゃがいも 黄          にんじん 緑          玉ねぎ 緑          グリンピース 緑          ゆで塩 黄          なたね油 黄          さとう 黄          しょうゆ 黄          酒 黄          削り節 黄          片栗粉 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>(基本献立) かき玉汁(食缶)</b>          卵 赤          豆腐 赤          玉ねぎ 赤          にんじん 緑          青ねぎ 緑          だし昆布 黄          削り節 黄          塩 黄          しょうゆ 黄          片栗粉 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>(Aグループ) ずまし汁(食缶)</b>          豆腐 赤          玉ねぎ 赤          にんじん 緑          青ねぎ 緑          だし昆布 黄          削り節 黄          塩 黄          しょうゆ 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>836</td><td>34.8</td><td>25.1</td><td>2.4</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	836	34.8	25.1	2.4
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
836	34.8	25.1	2.4															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>チンジャオロース(温)</b>          牛肉 赤          しょうゆ 赤          酒 赤          こしょう 赤          たけのこ 緑          ピーマン 緑          にんにく 緑          なたね油 黄          オイスターソース 黄          さとう 黄          片栗粉 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>鮭の野菜あんがけ(温)</b>          鮭 赤          酒 黄          塩 黄          こしょう 黄          片栗粉 黄          なたね油 黄          小松菜 黄          にんじん 黄          玉ねぎ 黄          しめじ 黄          さとう 黄          酢 黄          しょうゆ 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ワンタンスープ(食缶)</b>          豚ひき肉 赤          にんじん 赤          玉ねぎ 赤          もやし 赤          にら 赤          ワンタンの皮 赤          ガラスープ 黄          鶏ガラスープ 黄          鶏・豚骨スープ 黄          豚骨スープ 黄          しょうゆ 黄          鶏だし 黄          塩 黄          こしょう 黄          なたね油 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>855</td><td>37.9</td><td>25.7</td><td>3.1</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	855	37.9	25.7	3.1
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
855	37.9	25.7	3.1															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>おろしハンバーグ(温)</b>          ハンバーグ 赤          しょうゆ 黄          酒 黄          削り節 黄          大根 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>チンゲン菜の炒め物(温)</b>          ベーコン 赤          チンゲン菜 赤          玉ねぎ 赤          にんじん 赤          塩 赤          こしょう 赤          中華だし 黄          さとう 黄          しょうゆ 黄          なたね油 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>豆腐とわかめのみそ汁(食缶)</b>          豆腐 赤          玉ねぎ 赤          にんじん 赤          わかめ 赤          青ねぎ 赤          だし昆布 赤          削り節 赤          みそ 赤       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ガトーショコラ</b>          ガトーショコラ 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>824</td><td>30.6</td><td>22.5</td><td>3.6</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	824	30.6	22.5	3.6
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
824	30.6	22.5	3.6															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>関東煮(温)</b>          鶏肉 赤          じゃがいも 黄          ちくわ 赤          大根 赤          がんも 赤          みりん 赤          酒 赤          さとう 黄          しょうゆ 黄          だし昆布 黄          かつおだし 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ポパイサラダ(冷)</b>          ほうれん草 緑          にんじん 緑          とうもろこし 緑          しょうゆ 黄          ゆで塩 黄          ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>味噌汁(冷)</b>          味噌汁 赤       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>(基本献立) オムレツ(温)</b>          オムレツ 赤       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>(Aグループ) 蒸ししゅうまい(温)</b>          ポークしゅうまい 赤       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>730</td><td>27.1</td><td>18.5</td><td>2.2</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	730	27.1	18.5	2.2
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
730	27.1	18.5	2.2															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>ビーフシチュー(食缶)</b>          牛肉 赤          にんにく 赤          玉ねぎ 赤          じゃがいも 赤          にんじん 赤          グリンピース 赤          鶏ガラスープ 黄          豚骨スープ 黄          赤ワイン 黄          こしょう 黄          ビーフシチューフレーク(S) 黄          ウスターソース 黄          濃厚ソース 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>スバゲティサラダ(冷)</b>          スバゲティ 黄          ゆで塩 黄          きゅうり 緑          にんじん 緑          ツナ 赤          なたね油 黄          塩 黄          こしょう 黄          コーンクリーム(小袋) 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>チキンウインナー(冷)</b>          チキンウインナー 赤          なたね油 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>(基本献立) ヨーグルト</b>          ヨーグルト 赤       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>(Aグループ) やさいゼリー</b>          やさいゼリー 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>965</td><td>30.8</td><td>30.3</td><td>3.0</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	965	30.8	30.3	3.0
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
965	30.8	30.3	3.0															
<table border="1"> <tr><td>生乳</td><td>赤</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>米</td></tr> <tr><td>米</td><td>黄</td></tr> </table> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>麻婆豆腐(温)</b>          豆腐 赤          豚ひき肉 赤          塩 赤          こしょう 赤          なたね油 黄          土生姜 黄          たけのこ 黄          干しいたけ 黄          青ねぎ 黄          しょうゆ 黄          さとう 黄          みそ 黄          豆板醤 黄          鶏ガラスープ 黄          片栗粉 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>にんじんシリシリ(冷)</b>          にんじん 赤          とうもろこし 赤          ツナ 赤          しょうゆ 黄          みりん 黄          かつおだし 黄          塩 黄          なたね油 黄       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>蒸ししゅうまい(温)</b>          ポークしゅうまい 赤       </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <b>虎豆の甘煮(冷)</b>          虎豆 赤          しょうゆ 黄          さとう 黄          塩 黄       </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>たんぱく質(g)</td><td>脂質(g)</td><td>塩分(g)</td></tr> <tr><td>843</td><td>32.3</td><td>22.8</td><td>2.3</td></tr> </table>					生乳	赤	ご飯	米	米	黄	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	843	32.3	22.8	2.3
生乳	赤																	
ご飯	米																	
米	黄																	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)															
843	32.3	22.8	2.3															

月 20	火 21	水 22	木 23	金 24
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>豚肉の生姜炒め</b> (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p><b>炒り豆腐</b> (温) 豆腐 赤 鶏ひき肉 赤 なたね油 黄 にんにく 緑 干しいたけ 緑 土生姜 緑 青ねぎ 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄</p> <p><b>ツナのそぼろ煮</b> (冷) ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p><b>ミニフィッシュ</b> (冷) ミニフィッシュ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 811 たんぱく質 (g) 35.8 脂質 (g) 24.1 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>炊き込みごはん</b> 炊き込みごはんのもの 黄</p> <p><b>カレーうどん(糖)</b> (温) うどん 黄</p> <p><b>ミンチカツ</b> (温) ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p><b>カレーうどん(汁・具)</b> (食缶) 豚肉 赤 土生姜 赤 カレー粉 緑 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 969 たんぱく質 (g) 30.3 脂質 (g) 28.5 塩分 (g) 5.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ミニトピネ</b> (温) 豚ひき肉 赤 牛ひき肉 赤 ペンネ 黄 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 エリンギ 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 赤ワイン 黄 トマトケチャップ 黄 トマトピューレ 黄 ウスターソース 黄</p> <p><b>ガーリックポテト</b> (温) じゃがいも 黄 にんにく 緑 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ブレンヂサラダ</b> (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 みかん缶 緑 コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p><b>フルーツカクテル</b> (冷) りんご缶 緑 ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 846 たんぱく質 (g) 22.9 脂質 (g) 19.9 塩分 (g) 1.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>ハヤシライス</b> (食缶) 牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 じゃがいも 黄 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄</p> <p><b>野菜サラダ</b> (冷) キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>ナタデココ</b> (冷) ナタデココ 黄 みかん缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 822 たんぱく質 (g) 25.6 脂質 (g) 20.6 塩分 (g) 2.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄 米</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> (温) 鶏肉 赤 土生姜 赤 にんにく 緑 しょうゆ 黄 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ゆでキャベツ</b> (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p><b>シューマンポテト</b> (温) じゃがいも 黄 ベーコン 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>ちゃんこ煮</b> (食缶) つくね 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 白菜 赤 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 土生姜 赤 鶏ガラスープ 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 こしょう 赤 塩 赤 昆布だし 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 898 たんぱく質 (g) 35.7 脂質 (g) 29.9 塩分 (g) 2.9</p>

27(Cグループ対応)

生乳 赤

ご飯 黄  
米

**豚キムチ炒め** (温)  
豚肉 赤  
厚揚げ 赤  
ニラ 赤  
白菜キムチ 赤  
玉ねぎ 緑  
しょうゆ 緑  
さとう 黄  
酒 黄  
中華だし 黄

**基本献立**  
**揚げきょうざ** (温)  
ぎょうざ 赤  
なたね油 黄

**Cグループ**  
**揚げしゅうまい** (温)  
ポークしゅうまい 赤  
なたね油 黄

**わかめスープ** (食缶)  
鶏肉 赤  
豆腐 赤  
わかめ 赤  
春雨 赤  
にんにく 赤  
玉ねぎ 赤  
青ねぎ 赤  
塩 赤  
こしょう 赤  
しょうゆ 赤  
鶏ガラスープ 赤

**スイートポテト**  
スイートポテト 黄

エネルギー (kcal) 877  
たんぱく質 (g) 33.5  
脂質 (g) 26.4  
塩分 (g) 2.5

28

生乳 赤

ご飯 黄  
米

**ササミフライ** (温)  
ササミフライ 赤  
なたね油 黄  
濃厚ソース 黄  
しょうゆ 黄  
みりん 黄  
削り節 黄

**白菜の煮物** (温)  
豚肉 赤  
白菜 赤  
ツナ 赤  
にんにく 赤  
白ねぎ 赤  
しょうゆ 赤  
さとう 黄  
みりん 赤  
だし昆布 赤  
削り節 赤

**ゆでキャベツ** (温)  
キャベツ 緑  
ゆで塩 黄

**かぼちゃのみそ汁** (食缶)  
かぼちゃ 緑  
玉ねぎ 緑  
にんにく 緑  
しめじ 緑  
青ねぎ 緑  
だし昆布 赤  
削り節 赤  
みそ 赤

エネルギー (kcal) 868  
たんぱく質 (g) 33.1  
脂質 (g) 25.5  
塩分 (g) 3.5



## 食のこころ

### 膳部そろって箸を取れ

食事はすべての料理がそろってからはしを取れということから、物事は準備万端ととのってからはじめよという意味。「膳部」とは膳にのせる料理で「全部」にかけ合わせたもの。

## 地産地消とは?

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮でそれを食べることは、体によいと言われています。

泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。

その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

**キャベツ**    **白菜**    **小松菜**

**ブロッコリー**    **大根**

2月の給食に登場する旬の野菜

**ブロッコリー**    **キャベツ**

### 2月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 (エネルギーの25%~30%) g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	846	32.3	24	2.7	321	3.7	251	0.87	0.54	35	4.1
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389