



2月 よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちようしをととのえる		ねつやちからになる					
		毎日	はし・スプーン	もってきてね								
3	月	パンズパン	チリコンカン コーンサラダ ぶくまめ	ぎゅうにゅう だいたく	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	608	23.5	21.7	2.9	
4	火	むぎごはん	ぶたキムチどんのぐ ぎょうざ さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい じょうしゅうねぎ もやし はくさいキムチ	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	626	24.1	18.2	2.5	
5	水	せわりパン やきそば	フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり ホイップクリーム チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ みかん パイン ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら	706	24.6	27.7	2.7	
6	木	ごはん	とりにくの マーマレードソース なめこじる かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんじん	しょうが なめこ じょうしゅうねぎ きりほしだいこん きゅうり	ごはん ジャム かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	693	28.8	22.8	2.9	
7	金	カレーピラフ	チキンとマッシュルームの ドリアぶつ こまつなサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム ツナ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ レモン	カレーピラフ あぶら オリーブゆ さとう ゼリー	671	26.9	21.2	3.0	
10	月	ココアパン	ミートボールの トマトソースに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ ツナ	にんじん	たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	パン マカロニ あぶら さとう オリーブゆ	611	22.1	22.4	2.1	
12	水	マラーカオ ジャージャーめん (パックめん)	かんこくナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ほうれんそう にんじん	じょうしゅうねぎ ほししいたけ しょうが にんにく もやし	マラーカオ ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	684	27.7	24.9	3.0	
13	木	ごはん ふりかけ	さばのみそに とんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう じょうしゅうねぎ こんにやく もやし	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	677	29.1	24.0	2.9	
14	金	ごはん	ハンバーグケチャップソース ABCマカロニスーフ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん マカロニ じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ	654	23.7	20.8	3.0	
17	月	こめっこぱん チョコクリーム	トマトなべ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ほたてがい とりにく ツナ	ブロッコリー にんじん	はくさい しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも クルトン ドレッシング	643	27.1	27.7	3.0	
18	火	むぎごはん	ポークカレー いかくんサラダ	ショア ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム いかくんせい	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	646	21.2	16.2	2.7	
19	水	ミニクワッサン きのこスパゲッティ	まめのコロコロサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン のり だいたく	にんじん	たまねぎ なましいたけ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんにく えだまめ	パン スパゲッティ オリーブゆ バター さとう さつまいも ごま ノンエッグマヨ ネーズ	616	19.9	27.8	2.3	
20	木	ごはん	さばのやくみソースかけ みそしる はくさいのあさづけ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	にんじん	じょうしゅうねぎ しょうが だいこん はくさい きゅうり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	611	26.3	20.7	2.8	
21	金	こぎつねごはん	かみなりじる ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ かまぼこ	にんじん こまつな	こんにやく だいこん ごぼう じょうしゅうねぎ キャベツ とうもろこし	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	604	23.1	22.1	2.6	
25	火	ごはん	すきやきに もやしのラーゆづけ ぐんまのなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ なっとう	にんじん	じょうしゅうねぎ はくさい しらたき えのきたけ きゅうり もやし	ごはん さとう ごまあぶら	632	27.1	19.9	2.4	
26	水	きなこあげパン	カレーワンタンスーフ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かいそう	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう ワンタン ドレッシング	621	23.9	24.5	3.4	
27	木	ごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	じょうしゅうねぎ しょうが にんにく だけのこと ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	627	25.9	18.6	2.4	
28	金	むぎごはん	ハヤシライス フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん あかパプリカ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら オリーブゆ さとう	676	20.5	23.0	2.2	
								(平均値)	645	24.8	22.5	2.7
※2月の給食費の振替日は、 2月25日(火) になります。口座の確認をお願いします。								(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 本字はJA碓氷安中

(平均値)

※2月の給食費の振替日は、**2月25日(火)**になります。口座の確認をお願いします。

♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

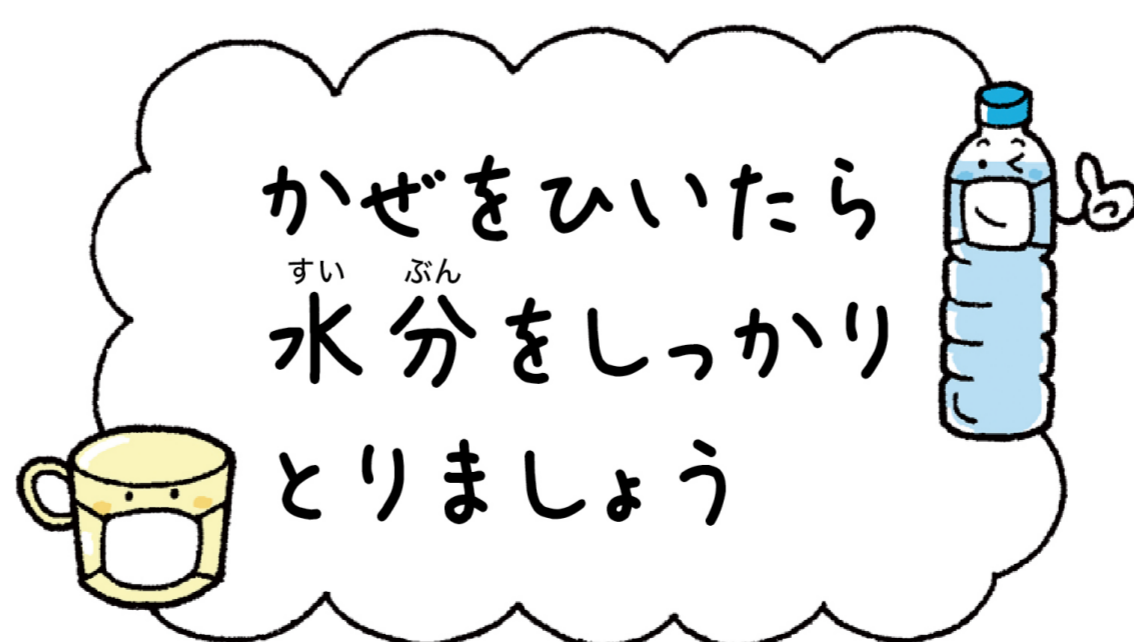
(基準値)

本字のメニューは6年生のリクエストです。来月もリクエストメニューは出ますので、6年生の皆さんお楽しみに♪



家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣
を身につけて、家族でかぜの
予防対策をしましょう。



はつねつ げり しょうじょう で とき からだ
発熱や下痢の症状が出ている時は、体か
ら多くの水分が失われています。そのため、
脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツ
ドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分
補給をしましょう。