

曜日	月 13	火 14	水 15	木 16 《ひむか地産地消の日》	金 17
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 なめこ汁 豚肉のしょうが焼き	むぎ 麦ごはん 牛乳 もやしのスーテー	チーズパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ スパゲティサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 八宝菜 たたききゅうり	ハンバーガー 牛乳 （照り焼きチキンパティ、キャベツ） きのこのスープ
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも サラダ油 さとう	こめ むぎ サラダ油 ごま油 さとう	チーズパン スパゲティ さといも パン粉 でんぷん	こめ むぎ サラダ油 ごま油 でんぷん	ハンバーガーパン パン粉
赤	ぶたにく とうふ 牛乳 わかめ みそ うすあげ	ぎゅうにく たまご 牛乳 ハム	とりにく ツナ 牛乳	ぶたにく 牛乳 いか えび うずらのたまご	とりにく ベーコン 牛乳
緑	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが なめこ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しいたけ にんにく いとこんにやく とうもろこし	はくさい ほうれん草 にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ れんこん アスパラガス ねぎ	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり にんにく たけのこ きくらげ ヤングコーン	にんじん ほうれん草 キャベツ しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ
栄養価	小学校 エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g 脂質 17.4g 中学校 エネルギー 751kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.4g	エネルギー 602kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.9g エネルギー 711kcal たんぱく質 31.2g 脂質 19.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.0g エネルギー 753kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.6g	エネルギー 600kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.0g エネルギー 726kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.1g	エネルギー 639kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.6g エネルギー 749kcal たんぱく質 30.9g 脂質 27.4g
日	20	21	22	23	24
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 すきやき煮 きゅうりとわかめの酢の物	わかめごはん 牛乳 炒り豆腐 白菜のおかか和え	こめ 米粉パン 牛乳 中華コンスープ じゃがいもとベーコンのスーテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚汁 魚のごまフライ ブロッコリー	減量コッペパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツヨーグルト
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 マロニー ごま	こめ むぎ さとう サラダ油	米粉パン じゃがいも でんぷん サラダ油 ごま油	こめ むぎ さといも ごま 小麦粉 パン粉 油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油
赤	ぎゅうにく とうふ 牛乳 わかめ	とりにく とうふ たまご 牛乳 わかめ かつおぶし	とりにく たまご ベーコン 牛乳	ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ たまご みそ	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ ヨーグルト
緑	はくさい にんじん ねぎ きゅうり いとこんにやく	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ こんにやく	チンゲン菜 にんじん ピーマン とうもろこし	にんじん だいこん しょうが ねぎ ごぼう ブロッコリー こんにやく	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが きくらげ にんにく パイン みかん もも ナタデココ
栄養価	小学校 エネルギー 584kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 中学校 エネルギー 708kcal たんぱく質 25.1g 脂質 16.7g	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.0g 脂質 20.3g エネルギー 751kcal たんぱく質 26.9g 脂質 22.9g	エネルギー 631kcal たんぱく質 29.0g 脂質 23.4g エネルギー 769kcal たんぱく質 34.9g 脂質 27.2g	エネルギー 684kcal たんぱく質 34.5g 脂質 20.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 37.9g 脂質 21.4g	エネルギー 577kcal たんぱく質 27.9g 脂質 15.5g エネルギー 739kcal たんぱく質 35.3g 脂質 18.5g
日	27	28	29	<h2 style="text-align: center;">かぜにご用心!!</h2> <p>2月は“逃げる”というように、あっという間に過ぎてしまう月です。寒い季節は早く過ぎ、あたたかい春を待ちこがれる今日この頃です。</p> <p>季節の変わり目には体調をくずしがちになりますが、たんぱく質・ビタミンA・Cをたっぷりとり、かぜを寄せつけない丈夫なからだをつくりましょう。</p> <p><b>【たんぱく質】</b> からだを作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける。</p> <p><b>【ビタミンA】</b> ひふやのど、鼻の粘膜を正常に保ち、ウイルス、病原菌の侵入を防ぐ。</p> <p><b>【ビタミンC】</b> 血管を丈夫にしたり、ひふを健康に保ち、感染症に対する抵抗力を強める。</p> <div style="text-align: center;"> </div>	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 大根サラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 キャベツのごま和え ふりかけ	コッペパン 牛乳 パンクキンシチュー いんげんとベーコンのスーテー		
配膳図					
黄	こめ むぎ はるさめ ごま サラダ油 ごま油 さとう マヨネーズ	こめ むぎ さといも さとう ごま	コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 パター		
赤	ぶたにく ツナ 牛乳	とりにく 牛乳 あつあげ さけ みそ	とりにく ベーコン 牛乳 えび		
緑	にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり しいたけ	にんじん キャベツ こんにやく しいたけ しょうが とうもろこし ねぎ	かぼちゃ たまねぎ いんげん とうもろこし グリンピース		
栄養価	小学校 エネルギー 649kcal たんぱく質 20.4g 脂質 22.5g 中学校 エネルギー 785kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.5g	エネルギー 611kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.9g エネルギー 737kcal たんぱく質 26.5g 脂質 18.7g	エネルギー 706kcal たんぱく質 24.9g 脂質 29.4g エネルギー 860kcal たんぱく質 29.8g 脂質 34.6g		

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。