


	こんだてめい	おもにからだをつくる もことになるもの(あかい)	おもにからだのちようしをととのえる もことになるもの(みどり)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	ひこう
1 木	ごはん ぎゅうにゅう れんこんいりつくね いもに	ぎゅうにゅう つくね(とりにく)	つくね(れんこん・たまねぎ・しょうが) にんじん こんにやく しめじ ねぎ	こめ つくね(ラード・あぶら・でんぷん・さとう) さといも さとう	 和食文化 山形県 「いもに」 「おさかな いわし」 「おさかな チャレンジデー」
	ひじきとまめのサラダ ひとくちゼリー(ようなし)	まぐろあぶらづけ(まぐろ) ひじき ゼリー(ようなし)	きゅうり とうもろこし あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ	まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう ドレッシング(あぶら・こま)	
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき はくさいのあかしそあえ せつぶんのすましじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし とうふ おにのかまぼこ せつぶんまめ(だいず)	しょうが はくさい きゅうり あかしそふりかけ にんじん だいこん えのきたけ みつば	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう	
	シナモンあげパン ぎゅうにゅう カレーポタージュ ふゆやさいのサラダ	パン(ふんにゅう) ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにゅう とうにゅう まぐろあぶらづけ(まぐろ)	にんじん たまねぎ マッシュルーム カリフラワー ブロッコリー キャベツ だいこん	パン(こむぎこ・さとう・マーガリン) あぶら さとう じゃがいも バター ころもこ	
5 月	ごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのサラダ ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい マーボー豆腐 ハンサンデー	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにゅう とうにゅう まぐろあぶらづけ(まぐろ) ぎゅうにゅう しゅうまい(すりみ・とうふ) とうふ ふたにく ふたレバー まめみそ きんしたまご(たまご) ハム	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい きゅうり あかしそふりかけ にんじん だいこん えのきたけ みつば きゅうり	こめ まぐろあぶらづけ(あぶら) さとう ごまあぶら こめ しゅうまい(こむぎこ・パンこ・でんぷん・ラード) あぶら さとう でんぷん ごまあぶら きんしたまご(あぶら) はるさめ さとう ごまあぶら	リクエスト きゅうしよく 「あげパン」
	ごはん 牛乳 チキンたつたのあますがけ マカロニサラダ さわにわん てづくりナタデココ入りぶどうゼリー	ぎゅうにゅう チキンたつた(とりにく) かにぶつかまぼこ(すりみ) ふたにく あぶらあげ てづくりナタデココ入りぶどうゼリー	キャベツ きゅうり にんじん こんにやく たけのこ えのきたけ みつば ぶどうジュース(ぶどう)	こめ チキンたつた(さとう・こむぎこ・でんぷん・あぶら) さとう マカロニ マヨネーズ(あぶら) ゼリーのもと(さとう) さとう ナタデココ(さとう)	
	キムタクごはん ぎゅうにゅう まぐろのマリナラソースあえ いそがあえ かきたまじる	ふたにく ぎゅうにゅう まぐろ のり たまご とうふ	キムチ(はくさい・にんにく) つぼづけ ねぎ しょうが えだまめ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ みつば	こめ キムチ(さとう) あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら さとう さとう でんぷん	
	ごはん ぎゅうにゅう さばのトマミそに だいこんとおまめのにも なののはなのごまあえ はるか	ぎゅうにゅう トマミそに(さば・みそ) とりにく だいず あつあげ こんぶ はるか	トマミそに(トマトビュレ) にんじん だいこん さやいんげん なののはな はくさい はるか	こめ トマミそに(さとう) あぶら さとう でんぷん さとう ごま	
12 月	* * * * * 振替休日 * * * * *				
13 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう ごもくあんかけうどんのつゆ てづくりしらすいりかきあげ わらびもち	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ しらすほし だいず とうにゅう わらびもち(きなこ)	しょうが にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ たまねぎ ビーマン ごぼう	しらたまうどん でんぷん こむぎこ てんぷらこ あぶら わらびもち(でんぷん・さとう・みずあめ)	「つまむ」 マカロニや やさいを はしてつま みましょう。
	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ツナとチーズのサラダ ハートのチョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ(まぐろ) チーズ プリン(とうにゅう)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ キャベツ きゅうり	ナン(こむぎこ・あぶら) じゃがいも あぶら カレールウ(こむぎこ・あぶら) ドレッシング(あぶら) プリン(さとう)	
	ごはん ぎゅうにゅう パンブキンコロッケ みそに おかああえ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ふたにく(とりにく) ふたにく あつあげ ちくわ うすらたまご まめみそ かつおぶし	コロッケ(かぼちゃ・たまねぎ) にんじん だいこん はくさい こまつな	こめ コロッケ(こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら) あぶら さといも さとう さとう ココアぎゅうにゅうのもと(さとう)	
	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースかけ れんこんチップス アルファベットスープ ヨーグルト(みかんあじ)	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ふたにく・とりにく) れんこん ベーコン ヨーグルト(にゅう)	ハンバーグ(キャベツ・たまねぎ・れんこん・にんじん) れんこん にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ ヨーグルト(みかん)	こめ ハンバーグ(パンこ・でんぷん・さとう) さとう デミグラスソース(こむぎこ・あぶら) あぶら アルファベットマカロニ ヨーグルト(さとう)	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう パンブキンコロッケ みそに おかああえ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ふたにく(とりにく) ふたにく あつあげ ちくわ うすらたまご まめみそ かつおぶし	コロッケ(かぼちゃ・たまねぎ) にんじん だいこん はくさい こまつな	こめ コロッケ(こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら) あぶら さといも さとう さとう ココアぎゅうにゅうのもと(さとう)	「ほたてかいほしら」 は、 北海道(ほっかいどう) の八雲町(やぐちちょう)から、 いただいたものです。
	ごはん ぎゅうにゅう カラフルピラフ ほたていりぐらタン ポテトとキャベツのトマトスープ フルーツゼリーポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ほたてかいほしら ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン マッシュルーム たまねぎ とうもろこし にんにく セロリー にんじん キャベツ さやいんげん トマトジュース ゼリー(レモン・いちご・ぶどう) もも レモンかじゅう	こめ あぶら あぶら バター ころもこ パンこ ゼリー(さとう) ナタデココ(さとう) さとう パン(こむぎこ・さとう・あぶら)	
	ごはん ぎゅうにゅう ベジタブルやきそば ツナとだいこんのサラダ りんご	ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ こなかつお あおのり まぐろあぶらづけ(まぐろ) りんご	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン ベにしょうが だいこん きゅうり りんご	こめ あぶら まぐろあぶらづけ(あぶら) ドレッシング(あぶら)	
	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きゅうりのかおりづけ ふたじる ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ まめみそ ふじさんゼリー	しょうが きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら こま さといも ゼリー(さとう・あぶら)	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう パンブキンコロッケ みそに おかああえ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ふたにく(とりにく) ふたにく あつあげ ちくわ うすらたまご まめみそ かつおぶし	コロッケ(かぼちゃ・たまねぎ) にんじん だいこん はくさい こまつな	こめ コロッケ(こむぎこ・パンこ・さとう・あぶら) あぶら さといも さとう さとう ココアぎゅうにゅうのもと(さとう)	「ほたてかいほしら」 は、 北海道(ほっかいどう) の八雲町(やぐちちょう)から、 いただいたものです。
	ごはん ぎゅうにゅう ミルクロールパン ぎゅうにゅう ベジタブルやきそば ツナとだいこんのサラダ りんご	パン(ふんにゅう) ぎゅうにゅう ふたにく ちくわ こなかつお あおのり まぐろあぶらづけ(まぐろ) りんご	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン ベにしょうが だいこん きゅうり りんご	こめ パン(こむぎこ・さとう・あぶら) やきそば あぶら まぐろあぶらづけ(あぶら) ドレッシング(あぶら)	
	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ きゅうりのかおりづけ ふたじる ふじさんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ まめみそ ふじさんゼリー	しょうが きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん あぶら ごまあぶら こま さといも ゼリー(さとう・あぶら)	
	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ にくじゃが たくあんあえ	ぎゅうにゅう うめに(いわし) ふたにく はんぺん	うめに(しそ・はいにく) にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ たくあんづけ	こめ うめに(でんぷん・さとう) じゃがいも あぶら さとう	
23 金	* * * * * 天皇誕生日 * * * * *				
26 月	ごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンソースかけ こんさいきんぴら かすじる セレクトタルト(①りんご・②もも)	ぎゅうにゅう いかフライ(いか) ちくわ ふたにく あつあげ しろみそ まめみそ ①タルト(とうにゅう)	レモンかじゅう ごぼう れんこん にんじん さやいんげん だいこん しめじ こまつな ①タルト(りんご) ②タルト(もも)	こめ いかフライ(こむぎこ・でんぷん・パンこ・あぶら) あぶら さとう ごまあぶら さとう ①タルト(こめこ・でんぷん・さとう・みずあめ・あぶら ・ショートニング)	「ほたてかいほしら」 は、 北海道(ほっかいどう) の八雲町(やぐちちょう)から、 いただいたものです。
	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのしょうゆこうじやき こうやどうふのたまごとし じゃがいものさっぱりサラダ コーヒークリームにゅうのもと	ぎゅうにゅう こうじやき(あかうお) こおりどうふ とりにく たまご ハム	にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん きゅうり	こめ こうじやき(さとう) さとう じゃがいも さとう ごまあぶら コーヒークリームにゅうのもと(さとう)	
	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツのコンソメ てづくりココアケーキ	ぎゅうにゅう ふたにく ワインナー とうにゅう たまご	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ(こむぎこ・あぶら) あぶら ケーキミックス(こむぎこ・さとう) さとう バター あぶら チョコチップ	
	ちゅうがめん ぎゅうにゅう みそラーメン しそいりとりはるまき チンゲンさいのナムル おかしなめだまやき	ぎゅうにゅう ふたにく なると みそラーメンのもと(みそ) はるまき(とりにく) チンゲンさい もやし ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ はるまき(キャベツ・あおしそ・たまねぎ・にんじん・ねぎ) チンゲンさい もやし もも	こめ あぶら はるまき(こむぎこ・でんぷん・はるさめ・さとう・みずあめ ・あぶら) あぶら さとう ごまあぶら こま ゼリーのもと(さとう)	

(今月の平均栄養価) エネルギー=658kcal、たんぱく質16.5%、脂質29.5% ※小学校中学年を基準としています。 ※献立は都合により変更する場合があります。

【お知らせ】2月18日(日)は、弥富市議会議員一般選挙の投票日です。「選挙で示す 弥富の民意」(弥富市選挙管理委員会事務局・弥富市明るい選挙推進協議会)