



さむくなると、ぎゅうにゅうののりがめだつてきます。
ぎゅうにゅうには、せいちょうきにひつような「カルシウム」が
たくさんはっています。

こんげつのきゅうしょくもくひょう
のこさずたべよう



あさはたかな?	日	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしょくメモ
					き	あか	みどり		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
○	1	きん	にんじんパン	だいこんとぶたにくのスープに キャラメルポテト ミックスナッツ	にんじんパン あぶら さとう さつまいも バター アーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく だいこん たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	○	ナッツはしょくぶつの「たね」 です。しつやたんぱくしつが ギョウとつまっています。
	4	げつ	ごはん	いわしのみぞれに はくさいのあまず ぶたじる・せつぶんまめ	こめ ごま さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう いわし しらすほし だいず とうふ みそ(だし:いりこ)	はくさい にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん しいたけ しょうが	○	2月3日は「せつぶん」の日で した。「おにはそと、ふくはうち」 今日からこみでは「はる」です。
	5	か	むぎごはん	レンコマそぼろ なます かきたまじる	こめ むぎ ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご かまぼ わかめ(だし:こんぶ かつお)	れんこん こまつな たまねぎ しょうが だいこん にんじん えのきだけ ねぎ	○	わくわく給食作品展、入賞の レンコマそぼろを、ごはんに のせてたべましょう。
	6	すい	ミルクパン	ビーフシチュー ビーンズサラダ てづくりりんごゼリー	ミルクパン じゃがいも バター さとう こむぎこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ だいず きんときまめ チーズ かんてん	にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり りんご	○	きょうは、ようしょくのマナーで 音を立てず、パンはちぎって たべましょう。
	7	もく	むぎごはん	ほきのほうれんそうあんかけ しらたまじる なつとう	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ホキ なつとう とりにく わかめ (だし:こんぶ かつお)	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん だいこん えのきだけ しいたけ	○	きゅうしょくのなつとうは、 くまもとのだいずをつかって つくっています。
	8	きん	パインパン	クリームスパゲティー コーンサラダ ネーブル	パインパン バター スパゲティ カシューナッツ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり しめじ コーン しめじ ネーブル	○	ネーブルは、あまくさから とどきます。オレンジいろの あまいかおりのみかんです。
	12	か	むぎごはん	にくどうふ きりぼしだいこんのあえもの ちりめんナッツ	こめ むぎ こんにやく アーモンド さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ しらすほし ぎゅうにく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり しょうが きりぼしだいこん	○	だいこんをほしておくと、生のとき とはまったくちがう、はごたえの あるしょくひんにへんしんします。
	13	すい	コッペパン	だいずのドライカレー ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ぎゅうにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく しょうが パイン もも	○	ドライカレーをパンにはさんで たべましょう。
	14	もく	むぎごはん	こそでだごじる にんじんのきんぴら めざし みかんゼリー	こめ むぎ さつまいも こむぎこ ごまあぶら さとう ごま あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう めざし あげ ぎゅうにく くわかめ みそ (だし:いりこ)	だいこん にんじん はくさい にんじん ごぼう しいたけ	○	あじのたび「きくち」 さつまいもが入ってるちぎり だんごじます。
	15	きん	こめこパン	さけフライ ソース コールスローサラダ クリームスープ	こめこパン じゃがいも パンコ こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう さけ しろいんげんまめ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ コーン	○	さけは、川で生まれて、海で 育ち、また生まれた川へ帰って きてたまごをうみます。
	18	げつ	ごはん	あつあげとひじきのにも のきんしたまごいりすのもの てづくりふりかけ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご しらすほし ひじき あつあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ こまつな しいたけ	○	あつあげも、ひじきも、けつえき をつくるざいりょうの「てつ」 が多いしょくひんです。
	19	か	むぎごはん	チキンカレー ブロッコリーのシーザーサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん だいこん コーン ブロッコリー にんにく しょうが りんご レモンかじゅう ふくじんづけ	○	 ひこまるデー ブロッコリー
	20	すい	ミルクパン	じゃがいものケチャップに はくさいとりんごのサラダ いりこだいず	パン じゃがいも マカロニ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず いりこ	たまねぎ にんじん きゅうり はくさい にんにく りんご	○	りんごはきつてからしおみず にさつとつけます。すると、じかん がたつてもへんしょくしません。
	21	もく	こぎつね ごはん	こいわしフライ さつまいものみそしる ぶどうゼリー	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ こいわし あげ みそ (だし:いりこ)	にんじん しょうが ごぼう はくさい ねぎ えのきだけ	○	あげのたくさんはいった まぜごはんです。ちいさいあげ だから、こぎつねです。
	22	きん	しょくパン	とりにくとはくさいのクリームに だいこんサラダ きなこビーンズ	パン じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ だいず ツナ きなこ	はくさい たまねぎ こまつな にんじん だいこん	○	はくさいは、生だとシャキシャキ で、にこむとトロリーとするふゆに おいしいやさいです。
	25	げつ	ごはん	おさかなフライ みずなのこんぶあえ ごじる	こめ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ こんぶ しらすほし だいず みそ(だし:いりこ)	もやし みずな はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	○	さかなのかたちをしたフライです。 ごじるは、だいずのえいよう まるごとたっぷりです。
	26	か	むぎごはん	きつねうどん れんこんのカレーいため のりつくだに	こめ むぎ うどん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あげ かまぼ ぶたにく のり (だし:こんぶ かつお)	たまねぎ にんじん ねぎ ねぎ チンゲンサイ れんこん しいたけ	○	あじつけしたあぶらあげを うどんにのせてたべます。
	27	すい	こくとうパン	レバーとじゃがいものケチャップがらめ うずらのたまごいりはるさめスープ ネーブル	こくとうパン じゃがいも カシューナッツ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりレバー かまぼこ	たまねぎ ビーマン チンゲンサイ にんじん しょうが きくらげ ネーブル	○	きゅうしょくのレバーは、 すきという人が多いです。
	28	もく	むぎごはん	さばのしょうがに しらあえ はくさいとひきにくのあつたかじる	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま でんぶん こんにやく	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ しいたけ たけのこ	○	しらあえのしらは、白のこです。 白は、とうふをつかうことから きています。