	± † 1	き黄のり	「ループ	_{あか} 赤 の グ	ループ	み 4 5	とり グループ		ねつりょう 熱 量()
	^{***} 早寝早起き朝ごはん	黄 の ク ねつ ちから おもに熱や力のも	た	からだ おもに体をつくるもと	た	からだちょうし ととの おもに体の調子を整え) t	キャラクター あーも!ファミリー	熱 量
みそ	: 清食べて元気に登校!!	たんすいかぶつ	とになる良へもの しぼう 脂肪	おもに体を2人のもの しつ タンパク質	とになる良べもの むきしつ 無機質	おもに体の調子を登え	でなること という こうしゅう しゅうしゅう こうしゅう こうしゃ こうしゅう こう	+v-y-y- 0)-6! /i/2:1-	ししつ
∃ _U	_{こんだ} ない 献立名	炭水化物 こくるいいない 穀類・芋類・	脂肪 ゆるい 油類	さかなく たまご 魚・肉・卵・	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品・	いろ こ やさい 色の濃い野菜	となると た やさい くだもの その他の野菜・果物	ちょうみりょう 調味料	脂質(しょくえ 食塩
17		さとう かし 砂糖・菓子	油類	まめまたいひん 豆・豆製品など	こざかないいそう 小魚・海藻など ぎゅうにゅう	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	その他	そうとう
1 月	やきざかな かいそうサラダ			あまじおじゃけ	かいそうミックス	ほうれんそう にんじん	キャベツ	あおじそドレッシング	_
	たまごスープ	かたくりこ	8 th	たまご かまぼこ とりにく		しいたけ ねぎ	もやし たまねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお	
2 火	ちらしずし ぎゅうにゅう	ごはん さとう		きんしたまご(*卵)	きざみのり ぎゅう にゅう	にんじん	れんこん かんぴょう ほししい たけ グリンピース	かつおぶし しょうゆ みりん しお りんごす さけ	
	のっぺいじる ふくまめ	さといも こんにゃく	せつぶん	とりにく あぶらあげ	. IIC的)	 にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ	-
	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	かたくりこ こがたミルクパン	節分メニュー	せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	12/00/0 18 2	/20 'C/V (& O O C '/2()	しおさけ	
3 水	ちゃんぽん	ちゃんぽんめん	サラダゆ	ぶたにく いか スライスて んぷら(アレルケンフリー) し ろいんげんペースト	. 	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ きく らげ	ちゃんぽんスープ(*小麦) さけ しお こしょう	_
	かぼちゃサラダ ごはん さがのり ぎゅうにゅう	さとう ごはん	マヨネーズ(エック・ケア)	ゆでだいず	のり ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ きゅうり	りんごす しお こしょう	
4 木	わふうハンバーグ	パンこ さとう	サラダゆ	とりミンチ ぶたミンチ	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ さけ	_
	ツナサラダ		マヨネーズ(エック・ケア)	シーチキン	スキムミルク	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン	りんごす しお こしょう	_
	なめこのみそしる	^{むいか} 2月6日は、「の	りの日」	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	なめこ だいこん たまねぎ	だしこんぶ いりこ さけ	
	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン			ぎゅうにゅう		<u> </u>		_
5 金	とりにくのレモンふうみやき		i +	とりにく	· 		レモン キャベツ たまねぎ しめじ セロ	しょうゆ みりん しろワイン コンソメ(*小麦) しお こしょう しろ	<u>_</u>
8 月	ミネストローネ	じゃがいも	サラダゆ	ロースハム だいず	₩:-: ·	にんじん トマト パセリ	リー にんにく	ワイン	
	いしくどん	むぎごはん こんにゃく	サラダゆ さとう	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう いく , , , , いし , , , ,	にんじん ほうれんそう せきぶつ つく しょくに	たまねぎ にんにく	しょうゆ みりん さけ	
	ぎゅうにゅう 「おぎまんが」より	石工丼は、石ころに			石工とは、石をほ・	T	、のことです。牛津には、た はくさい だいこん ゆでたけの	くさんの石仏があります。 がらスープ(チキン) しょうゆ しお	
	はくさいとだいこんのしる		かむかむの日	かまぼこ		ねぎ	_	こしょう	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	<u> </u> 		ぎゅうにゅう 🌠	よくかんでたべる	ると歯(は)をくいしばれて力((ちから)がわいてくる	_
	がんものふくめに	こんにゃく さとう	サラダゆ	がんもどき(●やまいも) とりにく		にんじん	ゆでたけのこ たまねぎ だいこ ん ほししいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん さけ かつおぶし	
_	 おかかあえ	<u> </u>	! !		しらすぼし	ほうれんそう	きゅうりもやし	しょうゆ みりん	1
10 水	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	サニガル	きがた プラニノ(の) まく	ぎゅうにゅう	<u> </u>			-
	きびなごフライ じゃがいもとブロッコリーのサラダ	じゃがいも さとう	サラダゆ サウザンアイランドドレ	きびなごフライ(*小麦) ッシング		ブロッコリー	キャベツ	みそ りんごす しお こしょう	- 2
	はるさめスープ	はるさめ	 	ぶたにく		にんじん パセリ	もやし だいこん たまねぎ	がらスープ(ポーク&チキン) しょう ゆ さけ しお こしょう	1
	ねじりミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	 		ぎゅうにゅう				_
12 金	クリームチャウダー	じゃがいも こむぎこ	バター(*乳)	とうにゅう しろいんげん ペースト	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ コーン	がらスープ(チキン) コンソバ*小麦) しろワイン しお こしょう)
	ンナとキャベツのサラダ	T	 ! ! !	シーチキン	WAPPY SIRTHDAY たんじょうびきゅうしょ	·こまつな	キャベツ だいこん	やさいドレッシング(香味たまね	1
	ガトーショコラ	おこめdeガトーショコラ(卵	·乳·小麦 不使用)	<u> </u>	誕生日給食			ぎ)	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	i	あげどうふ ぶたミンチ あ	ぎゅうにゅう	<u> </u>			-
	あげどうふのにくみそいため	じゃがいも かたくりこ さとう	サラダゆ	かだしみそ テンメンジャ			もやし グリンピース しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ さけ りんごす しお こしょう	
	 はくさいとわかめのスープ		: 	<u> </u> ン	わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん えのき	しょうゆ しお こしょう さけ がら	1
	はくことにはカルタンの人一ノ				*************************************	1210010 7 27 271		スープ [°] (ホ [°] ーク&チキン)	
	カレーライス ぎゅうにゅう	むぎごはん じゃがいも こ むぎこ	サラダゆ バター	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミ	にんじん グリンピース	たまねぎ しめじ にんにく しょ うが りんご バナナ	チャツネ カレールー(*小麦*乳) ケ チャップ ソース カレーこ さけ	
火	キャベツとほうれんそうのおかかり	1	ļ	ゆでだいず かつおぶし	ルク	こまつな	キャベツきゅうり	あおじそドレッシング(減塩)	-
17	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	こがたミルクパン	i !	19 C/2019 15 285/50	ぎゅうにゅう	2576	1 (* () Ewyy		
	わかめうどん	うどん		とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ みりん さけ	
水	 ごまサラダ		やさいいっぱいドレッシ	しろいんげんペースト		ほうれんそう あかピーマン	ン キャベツ きゅうり		-
	-"1-1		ング(わふう)		+t., >1, >			きゅうしょべいきょひぎょう	
	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん			ぎゅうにゅう	食べて原	芯援!佐賀ん魚 学校	給食 提供事業	_
18 木	タイのポワレ		オリーブゆ バター	たい	i ! !	パセリ	にんにく	マジックソルト さけ しお こしょう	
	シーザーサラダ	クルトン(*小麦) さとう	マヨネーズ(エック・ケア)	ロースハム	ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり レモン	ソース しお こしょう	-
	いそのかおりのスープ		<u> </u> 	とうふ	さがのり	チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのき	がらスープ(チキン) しょうゆ しお	
	ミルクパン りんごジャム	ミルクパン りんごジャム	まいつき にち 毎月19日	は、食育の日					
	はっぽうさい ぎゅうにゅう	かたくりこ さとう	サラダゆ	ぶたにく うすぎりかまぼこ		チンゲンサイ にんじん		がらスープ(ポーク&チキン) しょう	<u>-</u> :
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	うずらたまご	~	にんじん	い きくらげ ねぎ しょうが きゅうり コーン	ゆ さけ しお こしょう りんごす しょうゆ しお	-
	レタスチャーハン ぎゅうにゅう	ごはん	サラダゆ	ぶたミンチ たまご	ぎゅうにゅう	あかピーマン	レタス しょうが にんにく	しお こしょう しょうゆ みりん さ	
22			ļ	シーチキン しろいんげん	.∔	 		け 	-
月	ツナサラダ		ングわふう	ピューレ	<u> </u> 	こまつな	キャベツ きゅうり		_
_	はくさいとじゃがいものスープ	じゃがいも		ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい	しょうゆ さけ しお こしょう がら スープ(ポーク&チキン)	
24	セルフサンド ぎゅうにゅう	しょくパン	<u> </u>						
水	ハンバーグ トマトソース			スクールハンバーグ(*小)	麦)	さやいんげん トマト	たまねぎ トマトピューレ	デミグラスソース あかワイン	
	ポテトサラダ ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいも ごはん	マヨネーズ(エック・ケア)	ロースハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり コーン	す さとう しお こしょう	-
	にざかな	さとう	i	さば	j に ザ ノにザ ノ		しょうが	しょうゆ みりん さけ	
25	ほうれんそうとキャベツのごまあえ		すりごま ねりごま	本でにもばつ.フ		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし	しょうゆ みりん	
	だいこんとさつまいものみそしる	さつまいも	<u>i</u>	あぶらあげ みそ	±">1>			かつおぶし だしこんぶ きゅうしょべいきょ ほぎょう	
	-1/2+ - 11 F 10 - 11 - 1 - 1	ミルクパン	 	L 19 Po-	ぎゅうにゅう		芯援!佐賀ん魚 学校:		
木	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	r	Ì	スルメイカ		にんじん パセリトマトーマトホール	ト たまねぎ にんにく マッシュルー ム	ケチャップ しろワイン しお こしょ う	ţ .
木 26	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	スパゲティ(*小麦)	オリーブゆ	N VALUE //	1	1 1 1 1V	 	ブ す しょうゆ しお こしょう 白ワイ	
木 26	トマトとイカのスパゲティ			2)/(/2	かいてるミッカフ		ナッペッツ キットハーエン・	9 03 79 00 003 7 7	
木 26	トマトとイカのスパゲティキャベツとかいそうのサラダ	<u></u> දුදා	オリーブゆ	ささみ	かいそうミックス		キャベツ きゅうり レモン	ラ しょうゆ しの こしょ テロ ライン	
木 —— 26	トマトとイカのスパゲティ キャベツとかいそうのサラダ ★ マスクと/	とう いンカチは、まいにち、せ まえには、せっけんでてき	オリーブゆ いけつなものをもってき あらいをし、ハンカチで	ささみ きましょう。 ふきましょう。	i		キャベツ きゅうり レモン **** ***	چون کی اور	
25木 26金	トマトとイカのスパゲティ キャベツとかいそうのサラダ ★ マスクと/ ☆ しょくじの	さとう ハンカチは、まいにち、せ まえには、せっけんでてる ・ルギー等で対応の必要	オリーブゆ いけつなものをもってき あらいをし、ハンカチで な場合は、毎日献ご	ささみ きましょう。 ふきましょう。 立表を確認してください	i 	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	5ゅうがくねん きじゅんち 中学年基準値	19 0a 19 0a Coa 1 a 1	24
木 —— 26	トマトとイカのスパゲティ キャベツとかいそうのサラダ ★ マスクと/ ★ しょくじの ☆ 食物アレ ☆ * 印は、 ☆ パンは「ハ	とう いンカチは、まいにち、せ まえには、せっけんでてき	オリーブゆ いけつなものをもってき あらいをし、ハンカチで をな場合は、毎日献: かに、小麦、そば、卵 うどん・しょうゆは「小麦	きましょう。 ふきましょう。 ふきましょう。 立表を確認してください 、乳、落花生)を含む 長」を含みます。	<u>i</u> 	ンタミ等	ちゅうがくねん きじゅんち 中年基準値 ねつりょう 熱量 650 kcal	(CZ 20)	24