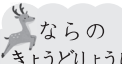


| 令和8年<br>2がつのこんだて    |                |                  |     | 小学校用  |     |  |                | * 栄養三色について                                    |       |    |         | * 表示義務のある8品目                                                                                                             |                |                  |     | * コンタミネーションについて                                                           |         |         |                | 2月<br>平均栄養量      | エネルギー    |         | たんぱく質   |             | 脂質             |                  | カルシウム   |         | マグネシウム      |     |                |                  |         |     |   |         |
|---------------------|----------------|------------------|-----|-------|-----|--|----------------|-----------------------------------------------|-------|----|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------|---------|---------|----------------|------------------|----------|---------|---------|-------------|----------------|------------------|---------|---------|-------------|-----|----------------|------------------|---------|-----|---|---------|
| 2がつのこんだて            |                |                  |     |       |     |  |                | 赤 血や肉や骨をつくるもの<br>黄 熱や力になるもの<br>緑 体の調子をととのえるもの |       |    |         | 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ<br>あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ<br>牛肉・さけ・さば・ごま・カシューナッツ<br>ゼラチン・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉<br>まつたけ・もも・やまいも・りんご・アーモンド |                |                  |     | 原材料には含まれていなくても、工場<br>内でアレルギー物質を混入している可<br>能性があります。<br>その場合は、( )内に記載しています。 |         |         |                | 647kcal          | 16.9%    |         | 28.4%   |             | 355mg          |                  | 85mg    |         |             |     |                |                  |         |     |   |         |
| 鉄                   |                |                  |     |       |     |  |                |                                               |       |    |         |                                                                                                                          |                |                  |     |                                                                           |         |         |                | 鉄                | レチノール    |         | ビタミンB1  |             | ビタミンB2         |                  | ビタミンC   |         |             |     |                |                  |         |     |   |         |
| 3.5mg               |                |                  |     |       |     |  |                |                                               |       |    |         |                                                                                                                          |                |                  |     |                                                                           |         |         |                | 3.5mg            | 247μgRAE |         | 0.56mg  |             | 0.51mg         |                  | 23mg    |         |             |     |                |                  |         |     |   |         |
| 日 献立名               |                |                  |     | 材 料 名 |     |  |                | 分量(%)                                         |       |    |         | 栄養<br>三色                                                                                                                 |                |                  |     | アレルゲン                                                                     |         |         |                | 日 献立名            | 材 料 名    |         |         |             | 分量(%)          |                  |         |         | 栄養<br>三色    |     |                |                  | アレルゲン   |     |   |         |
| 大和郡山の日<br>2月<br>(月) | ごはん            | こめ (ならけんさん)      | 80  | 黄     |     |  |                | りんごパン                                         | きかくパン | 55 | 黄       | こむぎ、にゅう                                                                                                                  | ごはん            | こめ (ならけんさん)      | 80  | 黄                                                                         | こむぎ、にゅう | わかめごはん  | こめ (ならけんさん)    | 80               | 黄        | こむぎ、にゅう | わかめごはん  | こめ (ならけんさん) | 80             | 黄                | こむぎ、にゅう | わかめごはん  | こめ (ならけんさん) | 80  | 黄              | こむぎ、にゅう          |         |     |   |         |
|                     | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう           | 206 | 赤     | にゅう |  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                                        | 206   | 赤  | にゅう     | にゅう                                                                                                                      | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう           | 206 | 赤                                                                         | にゅう     | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう         | 206              | 赤        | にゅう     | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう      | 206            | 赤                | にゅう     | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう      | 206 | 赤              | にゅう              |         |     |   |         |
|                     | ならのさといも        | ならのさといもコロッケ      | 50  | 黄     |     |  | ならのさといも        | ならのさといもコロッケ                                   | 50    | 黄  |         |                                                                                                                          | ならのさといも        | ならのさといもコロッケ      | 50  | 黄                                                                         |         | ならのさといも | ならのさといもコロッケ    | 50               | 黄        |         | ならのさといも | ならのさといもコロッケ | 50             | 黄                |         | ならのさといも | ならのさといもコロッケ | 50  | 黄              |                  |         |     |   |         |
|                     | コロッケ           | こめあぶら            | 5   | 黄     |     |  | コロッケ           | こめあぶら                                         | 5     | 黄  |         |                                                                                                                          | コロッケ           | こめあぶら            | 5   | 黄                                                                         |         | コロッケ    | こめあぶら          | 5                | 黄        |         | コロッケ    | こめあぶら       | 5              | 黄                |         | コロッケ    | こめあぶら       | 5   | 黄              |                  |         |     |   |         |
|                     |                | きゅうり             | 20  | 緑     |     |  |                | きゅうり                                          | 20    | 緑  |         |                                                                                                                          |                | きゅうり             | 20  | 緑                                                                         |         |         | きゅうり           | 20               | 緑        |         |         | きゅうり        | 20             | 緑                |         |         | きゅうり        | 20  | 緑              |                  |         |     |   |         |
|                     |                | はくさい             | 20  | 緑     |     |  |                | はくさい                                          | 20    | 緑  |         |                                                                                                                          |                | はくさい             | 20  | 緑                                                                         |         |         |                | はくさい             | 20       | 緑       |         |             |                | はくさい             | 20      | 緑       |             |     |                | はくさい             | 20      | 緑   |   |         |
|                     |                | にんじん             | 10  | 緑     |     |  |                | にんじん                                          | 10    | 緑  |         |                                                                                                                          |                | にんじん             | 10  | 緑                                                                         |         |         |                | にんじん             | 10       | 緑       |         |             |                | にんじん             | 10      | 緑       |             |     |                | にんじん             | 10      | 緑   |   |         |
|                     |                | オニオンドレッシング       | 6   | 黄     |     |  |                | オニオンドレッシング                                    | 6     | 黄  |         |                                                                                                                          |                | オニオンドレッシング       | 6   | 黄                                                                         |         |         |                | オニオンドレッシング       | 6        | 黄       |         |             |                | オニオンドレッシング       | 6       | 黄       |             |     |                | オニオンドレッシング       | 6       | 黄   |   |         |
|                     |                | はくたくみそしる         | 3   | 黄     |     |  |                | はくたくみそしる                                      | 3     | 黄  |         |                                                                                                                          |                | はくたくみそしる         | 3   | 黄                                                                         |         |         |                | はくたくみそしる         | 3        | 黄       |         |             |                | はくたくみそしる         | 3       | 黄       |             |     |                | はくたくみそしる         | 3       | 黄   |   |         |
|                     |                | だいこん (におりやまさん)   | 20  | 黄     |     |  |                | だいこん (におりやまさん)                                | 20    | 黄  |         |                                                                                                                          |                | だいこん (におりやまさん)   | 20  | 黄                                                                         |         |         |                | だいこん (におりやまさん)   | 20       | 黄       |         |             |                | だいこん (におりやまさん)   | 20      | 黄       |             |     |                | だいこん (におりやまさん)   | 20      | 黄   |   |         |
|                     | こまつな (におりやまさん) | 20               | 黄   |       |     |  | こまつな (におりやまさん) | 20                                            | 黄     |    |         |                                                                                                                          | こまつな (におりやまさん) | 20               | 黄   |                                                                           |         |         | こまつな (におりやまさん) | 20               | 黄        |         |         |             | こまつな (におりやまさん) | 20               | 黄       |         |             |     | こまつな (におりやまさん) | 20               | 黄       |     |   |         |
| 節分献立<br>3日<br>(火)   | ごはん            | こめ (ならけんさん)      | 80  | 黄     |     |  | ごはん            | こめ (ならけんさん)                                   | 80    | 黄  | こむぎ、にゅう | きかくパン                                                                                                                    | きかくパン          | 55               | 黄   | こむぎ、にゅう                                                                   | きかくパン   | きかくパン   | 55             | 黄                | こむぎ、にゅう  | きかくパン   | きかくパン   | 55          | 黄              | こむぎ、にゅう          | きかくパン   | きかくパン   | 55          | 黄   | こむぎ、にゅう        | きかくパン            | きかくパン   | 55  | 黄 | こむぎ、にゅう |
|                     | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう           | 206 | 赤     | にゅう |  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                                        | 206   | 赤  | にゅう     | ぎゅうにゅう                                                                                                                   | ぎゅうにゅう         | 206              | 赤   | にゅう                                                                       | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 206            | 赤                | にゅう      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 206         | 赤              | にゅう              | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 206         | 赤   | にゅう            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう  | 206 | 赤 | にゅう     |
|                     | だしまきたまご        | だしまきたまご          | 50  | 黄     |     |  | だしまきたまご        | だしまきたまご                                       | 50    | 黄  |         |                                                                                                                          | だしまきたまご        | だしまきたまご          | 50  | 黄                                                                         |         |         | だしまきたまご        | だしまきたまご          | 50       | 黄       |         |             | だしまきたまご        | だしまきたまご          | 50      | 黄       |             |     |                | だしまきたまご          | だしまきたまご | 50  | 黄 |         |
|                     |                | しめじ              | 3   | 緑     |     |  |                | しめじ                                           | 3     | 緑  |         |                                                                                                                          |                | しめじ              | 3   | 緑                                                                         |         |         |                | しめじ              | 3        | 緑       |         |             |                | しめじ              | 3       | 緑       |             |     |                | しめじ              | 3       | 緑   |   |         |
|                     |                | えのきたけ            | 1.8 | 黄     |     |  |                | えのきたけ                                         | 1.8   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | えのきたけ            | 1.8 | 黄                                                                         |         |         |                | えのきたけ            | 1.8      | 黄       |         |             |                | えのきたけ            | 1.8     | 黄       |             |     |                | えのきたけ            | 1.8     | 黄   |   |         |
|                     |                | うすくちしょうゆ         | 0.8 | 黄     |     |  |                | うすくちしょうゆ                                      | 0.8   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | うすくちしょうゆ         | 0.8 | 黄                                                                         |         |         |                | うすくちしょうゆ         | 0.8      | 黄       |         |             |                | うすくちしょうゆ         | 0.8     | 黄       |             |     |                | うすくちしょうゆ         | 0.8     | 黄   |   |         |
|                     |                | みりん              | 1.2 | 黄     |     |  |                | みりん                                           | 1.2   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | みりん              | 1.2 | 黄                                                                         |         |         |                | みりん              | 1.2      | 黄       |         |             |                | みりん              | 1.2     | 黄       |             |     |                | みりん              | 1.2     | 黄   |   |         |
|                     |                | さとう              | 0.5 | 黄     |     |  |                | さとう                                           | 0.5   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | さとう              | 0.5 | 黄                                                                         |         |         |                | さとう              | 0.5      | 黄       |         |             |                | さとう              | 0.5     | 黄       |             |     |                | さとう              | 0.5     | 黄   |   |         |
|                     |                | でんぶ              | 0.1 | 黄     |     |  |                | でんぶ                                           | 0.1   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | でんぶ              | 0.1 | 黄                                                                         |         |         |                | でんぶ              | 0.1      | 黄       |         |             |                | でんぶ              | 0.1     | 黄       |             |     |                | でんぶ              | 0.1     | 黄   |   |         |
|                     |                | こめあぶら            | 0.1 | 黄     |     |  |                | こめあぶら                                         | 0.1   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | こめあぶら            | 0.1 | 黄                                                                         |         |         |                | こめあぶら            | 0.1      | 黄       |         |             |                | こめあぶら            | 0.1     | 黄       |             |     |                | こめあぶら            | 0.1     | 黄   |   |         |
|                     | にんじん           | 30               | 赤   |       |     |  | にんじん           | 30                                            | 赤     |    |         |                                                                                                                          | にんじん           | 30               | 赤   |                                                                           |         |         | にんじん           | 30               | 赤        |         |         |             | にんじん           | 30               | 赤       |         |             |     | にんじん           | 30               | 赤       |     |   |         |
| 大和郡山の日<br>4日<br>(水) | ごはん            | こめ (ならけんさん)      | 80  | 黄     |     |  | ごはん            | こめ (ならけんさん)                                   | 80    | 黄  | こむぎ、にゅう | きかくパン                                                                                                                    | きかくパン          | 55               | 黄   | こむぎ、にゅう                                                                   | きかくパン   | きかくパン   | 55             | 黄                | こむぎ、にゅう  | きかくパン   | きかくパン   | 55          | 黄              | こむぎ、にゅう          | きかくパン   | きかくパン   | 55          | 黄   | こむぎ、にゅう        | きかくパン            | きかくパン   | 55  | 黄 | こむぎ、にゅう |
|                     | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう           | 206 | 赤     | にゅう |  | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                                        | 206   | 赤  | にゅう     | ぎゅうにゅう                                                                                                                   | ぎゅうにゅう         | 206              | 赤   | にゅう                                                                       | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 206            | 赤                | にゅう      | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 206         | 赤              | にゅう              | ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう  | 206         | 赤   | にゅう            | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう  | 206 | 赤 | にゅう     |
|                     | はるまき           | はるまき             | 50  | 黄     |     |  | はるまき           | はるまき                                          | 50    | 黄  |         |                                                                                                                          | はるまき           | はるまき             | 50  | 黄                                                                         |         |         | はるまき           | はるまき             | 50       | 黄       |         |             | はるまき           | はるまき             | 50      | 黄       |             |     |                | はるまき             | はるまき    | 50  | 黄 |         |
|                     |                | こめあぶら            | 5   | 黄     |     |  |                | こめあぶら                                         | 5     | 黄  |         |                                                                                                                          |                | こめあぶら            | 5   | 黄                                                                         |         |         |                | こめあぶら            | 5        | 黄       |         |             |                | こめあぶら            | 5       | 黄       |             |     |                | こめあぶら            | 5       | 黄   |   |         |
|                     |                | ぶたにく             | 20  | 黄     |     |  |                | ぶたにく                                          | 20    | 黄  |         |                                                                                                                          |                | ぶたにく             | 20  | 黄                                                                         |         |         |                | ぶたにく             | 20       | 黄       |         |             |                | ぶたにく             | 20      | 黄       |             |     |                | ぶたにく             | 20      | 黄   |   |         |
|                     |                | もやし              | 20  | 緑     |     |  |                | もやし                                           | 20    | 緑  |         |                                                                                                                          |                | もやし              | 20  | 緑                                                                         |         |         |                | もやし              | 20       | 緑       |         |             |                | もやし              | 20      | 緑       |             |     |                | もやし              | 20      | 緑   |   |         |
|                     |                | たまねぎ             | 20  | 黄     |     |  |                | たまねぎ                                          | 20    | 黄  |         |                                                                                                                          |                | たまねぎ             | 20  | 黄                                                                         |         |         |                | たまねぎ             | 20       | 黄       |         |             |                | たまねぎ             | 20      | 黄       |             |     |                | たまねぎ             | 20      | 黄   |   |         |
|                     |                | チンゲンサイ (におりやまさん) | 15  | 黄     |     |  |                | チンゲンサイ (におりやまさん)                              | 15    | 黄  |         |                                                                                                                          |                | チンゲンサイ (におりやまさん) | 15  | 黄                                                                         |         |         |                | チンゲンサイ (におりやまさん) | 15       | 黄       |         |             |                | チンゲンサイ (におりやまさん) | 15      | 黄       |             |     |                | チンゲンサイ (におりやまさん) | 15      | 黄   |   |         |
|                     |                | こいくちしょうゆ         | 0.5 | 黄     |     |  |                | こいくちしょうゆ                                      | 0.5   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | こいくちしょうゆ         | 0.5 | 黄                                                                         |         |         |                | こいくちしょうゆ         | 0.5      | 黄       |         |             |                | こいくちしょうゆ         | 0.5     | 黄       |             |     |                | こいくちしょうゆ         | 0.5     | 黄   |   |         |
|                     |                | さんおんとう           | 1.8 | 黄     |     |  |                | さんおんとう                                        | 1.8   | 黄  |         |                                                                                                                          |                | さんおんとう           | 1.8 | 黄                                                                         |         |         |                | さんおんとう           | 1.8      | 黄       |         |             |                | さんおんとう           | 1.8     | 黄       |             |     |                | さんおんとう           | 1.8     | 黄   |   |         |
|                     | りょうりしゅ         | 0.4              | 緑   |       |     |  | りょうりしゅ         | 0.4                                           | 緑     |    |         |                                                                                                                          | りょうりしゅ         | 0.4              | 緑   |                                                                           |         |         | りょうりしゅ         | 0.4              | 緑        |         |         |             | りょうりしゅ         | 0.4              | 緑       |         |             |     | りょうりしゅ         | 0.4              | 緑       |     |   |         |
|                     | にんにく           | 0.12             | 緑   |       |     |  | にんにく           | 0.12                                          | 緑     |    |         |                                                                                                                          | にんにく           | 0.12             | 緑   |                                                                           |         |         | にんにく           | 0.12             | 緑        |         |         |             | にんにく           | 0.12             | 緑       |         |             |     | にんにく           | 0.12             | 緑       |     |   |         |
|                     | ちゅうかスープ        | 0.3              | 緑   |       |     |  | ちゅうかスープ        | 0.3                                           | 緑     |    |         |                                                                                                                          | ちゅうかスープ        | 0.3              | 緑   |                                                                           |         |         | ちゅうかスープ        | 0.3              | 緑        |         |         |             | ちゅうかスープ        | 0.3              | 緑       |         |             |     | ちゅうかスープ        | 0.3              | 緑       |     |   |         |
|                     | やきにくのたれ        | 2.2              | 黄   |       |     |  | やきにくのたれ        | 2.2                                           | 黄     |    |         |                                                                                                                          | やきにくのたれ        | 2.2              | 黄   |                                                                           |         |         | やきにくのたれ        | 2.2              | 黄        |         |         |             | やきにくのたれ        | 2.2              | 黄       |         |             |     | やきにくのたれ        | 2.2              | 黄       |     |   |         |
|                     | でんぶ            | 0.2              | 黄   |       |     |  | でんぶ            | 0.2                                           | 黄     |    |         |                                                                                                                          | でんぶ            | 0.2              | 黄   |                                                                           |         |         | でんぶ            | 0.2              | 黄        |         |         |             | でんぶ            | 0.2              | 黄       |         |             |     | でんぶ            | 0.2              | 黄       |     |   |         |
|                     | こめあぶら          | 0.3              | 黄   |       |     |  | こめあぶら          | 0.3                                           | 黄     |    |         |                                                                                                                          | こめあぶら          | 0.3              | 黄   |                                                                           |         |         | こめあぶら          | 0.3              | 黄        |         |         |             | こめあぶら          | 0.3              | 黄       |         |             |     | こめあぶら          | 0.3              | 黄       |     |   |         |
|                     | だけのこ           | 15               | 緑   |       |     |  | だけのこ           | 15                                            | 緑     |    |         |                                                                                                                          | だけのこ           | 15               | 緑   |                                                                           |         |         | だけのこ           | 15               | 緑        |         |         |             | だけのこ           | 15               | 緑       |         |             |     | だけのこ           | 15               | 緑       |     |   |         |
|                     | にんじん (におりやまさん) | 15               | 赤   |       |     |  | にんじん (におりやまさん) | 15                                            | 赤     |    |         |                                                                                                                          | にんじん (におりやまさん) | 15               | 赤   |                                                                           |         |         | にんじん (におりやまさん) | 15               | 赤        |         |         |             | にんじん (におりやまさん) | 15               | 赤       |         |             |     | にんじん (におりやまさん) | 15               | 赤       |     |   |         |
|                     | わかめ            | 0.5              | 赤   |       |     |  | わかめ            | 0.5                                           | 赤     |    |         |                                                                                                                          | わかめ            | 0.5              | 赤   |                                                                           |         |         | わかめ            | 0.5              | 赤        |         |         |             | わかめ            | 0.5              | 赤       |         |             |     | わかめ            | 0.5              | 赤       |     |   |         |
|                     | たまねぎ           | 20               | 緑   |       |     |  | たまねぎ           | 20                                            | 緑     |    |         |                                                                                                                          | たまねぎ           | 20               | 緑   |                                                                           |         |         | たまねぎ           | 20               | 緑        |         |         |             | たまねぎ           | 20               | 緑       |         |             |     | たまねぎ           | 20               | 緑       |     |   |         |
|                     | ちゅうかスープ        | 1.6              | 黄   |       |     |  | ちゅうかスープ        | 1.6                                           | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ちゅうかスープ        | 1.6              | 黄   |                                                                           |         |         | ちゅうかスープ        | 1.6              | 黄        |         |         |             | ちゅうかスープ        | 1.6              | 黄       |         |             |     | ちゅうかスープ        | 1.6              | 黄       |     |   |         |
|                     | うすくちしょうゆ       | 2                | 黄   |       |     |  | うすくちしょうゆ       | 2                                             | 黄     |    |         |                                                                                                                          | うすくちしょうゆ       | 2                | 黄   |                                                                           |         |         | うすくちしょうゆ       | 2                | 黄        |         |         |             | うすくちしょうゆ       | 2                | 黄       |         |             |     | うすくちしょうゆ       | 2                | 黄       |     |   |         |
|                     | こしょう           | 0.03             | 黄   |       |     |  | こしょう           | 0.03                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | こしょう           | 0.03             | 黄   |                                                                           |         |         | こしょう           | 0.03             | 黄        |         |         |             | こしょう           | 0.03             | 黄       |         |             |     | こしょう           | 0.03             | 黄       |     |   |         |
|                     | こめあぶら          | 0.4              | 黄   |       |     |  | こめあぶら          | 0.4                                           | 黄     |    |         |                                                                                                                          | こめあぶら          | 0.4              | 黄   |                                                                           |         |         | こめあぶら          | 0.4              | 黄        |         |         |             | こめあぶら          | 0.4              | 黄       |         |             |     | こめあぶら          | 0.4              | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク          | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク          | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |         |             |     | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク (コービー)   | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク (コービー)   | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク (コービー)   | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク (コービー)   | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク (コービー)   | 12.5             | 黄       |         |             |     | ミルメーク (コービー)   | 12.5             | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク          | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク          | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |         |             |     | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク          | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク          | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |         |             |     | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク          | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク          | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |         |             |     | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク          | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク          | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |         |             |     | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |     |   |         |
|                     | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |       |     |  | ミルメーク          | 12.5                                          | 黄     |    |         |                                                                                                                          | ミルメーク          | 12.5             | 黄   |                                                                           |         |         | ミルメーク          | 12.5             | 黄        |         |         |             | ミルメーク          | 12.5             | 黄       |         |             |     |                |                  |         |     |   |         |

| 日              | 献立名                                   | 材 料 名         | 分量(g) | 栄養<br>三<br>色                     | アレルゲン                    |
|----------------|---------------------------------------|---------------|-------|----------------------------------|--------------------------|
| 19<br>日<br>(木) | こめこパン<br>ぎゅうにゅう<br>いかのスイート<br>チリソースかナ | こめこパン(ならけんさん) | 50    | 黄                                | こむぎ、にゅう                  |
|                |                                       | ぎゅうにゅう        | 206   | 赤                                | にゅう                      |
|                |                                       | いかのてんぷら       | 50    | シ                                | こむぎ、いか(たまご、えび、さば、たいず、こま) |
|                |                                       |               |       |                                  |                          |
|                | きゅうりの<br>うまトレサラダ                      | こめあぶら         | 5     | 黄                                |                          |
|                |                                       | さんおんとう        | 2.6   | シ                                |                          |
|                |                                       | こめず           | 3.1   |                                  |                          |
|                |                                       | みりん           | 4.1   |                                  |                          |
|                |                                       | しお            | 0.1   |                                  |                          |
|                |                                       | とうばんじゃん       | 0.1   |                                  |                          |
|                |                                       | にんにく          | 0.3   | 緑                                |                          |
|                |                                       | でんぷん          | 0.3   | 黄                                |                          |
|                |                                       | きゅうり          | 30    | 緑                                |                          |
|                |                                       | レタス           | 15    | シ                                |                          |
|                | パプリカ                                  | 5             | 黄     |                                  |                          |
|                | さとう                                   | 1.6           |       |                                  |                          |
|                | こいくちしょうゆ                              | 0.8           |       | こむぎ、たいず                          |                          |
|                | こめず                                   | 1.3           |       |                                  |                          |
|                | ちゅうかスープ                               | 0.4           |       | ぎゅうにく、たいず、<br>とりにく、ふたにく、<br>セラチン |                          |
| はるさめスープ        | ごまあぶら                                 | 0.5           | 黄     | ごま                               |                          |
|                | はるさめ                                  | 4             | シ     |                                  |                          |
|                | ぎゅうひきにく                               | 8             | 赤     | ぎゅうにく                            |                          |
|                | ぶたひきにく                                | 8             | シ     | ぶたにく                             |                          |
|                | たまねぎ                                  | 15            | 緑     |                                  |                          |
|                | にんじん                                  | 10            | シ     |                                  |                          |
|                | もやし                                   | 10            | シ     |                                  |                          |
|                | ちゅうかスープ                               | 1.6           |       | ぎゅうにく、たいず、<br>とりにく、ふたにく、<br>セラチン |                          |
|                |                                       |               |       | こむぎ、たいず                          |                          |
|                | うすくちしょうゆ                              | 2             | 黄     |                                  |                          |
|                | こしょう                                  | 0.03          |       |                                  |                          |
|                | こめあぶら                                 | 0.3           |       |                                  |                          |
| 25<br>日<br>(水) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>アジのいちやぼし<br>おでん      | こめ(ならけんさん)    | 80    | 黄                                |                          |
|                |                                       | ぎゅうにゅう        | 206   | 赤                                | にゅう                      |
|                |                                       | アジのいちやぼし      | 50    | シ                                |                          |
|                |                                       | ぶたにく          | 20    | シ                                | ぶたにく                     |
|                |                                       | ミニあつあげ        | 20    | シ                                | だいず                      |
|                |                                       | だいこん          | 40    | 緑                                |                          |
|                |                                       | こんにゃく         | 15    | 黄                                |                          |
|                |                                       | にんじん          | 15    | 緑                                |                          |
|                |                                       | じゃがいも         | 25    | 黄                                |                          |
|                |                                       | りょうりしゅ        | 0.8   |                                  |                          |
|                |                                       | みりん           | 0.8   |                                  |                          |
|                |                                       | さんおんとう        | 3.5   | 黄                                |                          |
|                |                                       | こいくちしょうゆ      | 4     |                                  | こむぎ、たいず                  |
|                |                                       | うるめぶし         | 3     |                                  | (さば)                     |
|                | こまつなの<br>おひたし                         | こまつな(ならけんさん)  | 30    | 緑                                |                          |
|                |                                       | もやし           | 10    | シ                                |                          |
|                |                                       | にんじん          | 8     | シ                                |                          |
|                |                                       | だししょうゆ        | 3     |                                  | こむぎ、たいず                  |

|                                                                                                    |                                                                                                     |             |              |                                                                                     |                |                                                                                   |           |     |                       |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|-----------------------|-----------------------|
| 20<br>日<br>(金)                                                                                     | ごはん                                                                                                 | こめ (ならげんさん) | 80           | 黄                                                                                   | 26<br>日<br>(木) | きかくきりこみパン                                                                         | きかくきりこみパン | 65  | 黄                     | こむぎ、にゅう               |
|                                                                                                    | ぎゅうにゅう                                                                                              | ぎゅうにゅう      | 206          | 赤                                                                                   |                | ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう    | 206 | 赤                     | にゅう                   |
|                                                                                                    | しろみざかなの                                                                                             | たらのきりみ      | 50           | 〃                                                                                   |                | ミートパンのぐ                                                                           | ぶたひきにく    | 20  | 〃                     | ぶたにく                  |
|                                                                                                    | レモンたれかけ                                                                                             | うすくちしょうゆ    | 1.8          | 黄                                                                                   |                |  | たまねぎ      | 30  | 緑                     | こむぎ、だいず、<br>とりにく、ぶたにく |
|                                                                                                    |                                                                                                     | さとう         | 3            |                                                                                     |                |                                                                                   | ピーマン      | 10  |                       |                       |
|                                                                                                    |                                                                                                     | レモンじる       | 1.5          |                                                                                     |                |                                                                                   | にんじん      | 10  |                       |                       |
|                                                                                                    |                                                                                                     | でんぷん        | 0.5          |                                                                                     |                |                                                                                   | コンソメスープ   | 0.5 |                       |                       |
|                                                                                                    | こうやどうふの                                                                                             | とりにく        | 20           | 赤                                                                                   |                | とりにく                                                                              | トマトケチャップ  | 8   | 黄                     | こむぎ                   |
|                                                                                                    | すきやきふうに                                                                                             | こうやどうふ      | 5            | 〃                                                                                   |                | だいず                                                                               | とんかつソース   | 2   |                       |                       |
|                                                                                                    |  ならの<br>きょうどりょうり | いとこんにやく     | 30           | 黄                                                                                   |                | こむぎこ                                                                              | こむぎこ      | 1   |                       |                       |
| たまねぎ                                                                                               |                                                                                                     | 45          | 緑            | さとう                                                                                 | さとう            | 0.2                                                                               |           |     |                       |                       |
| しめじ                                                                                                |                                                                                                     | 12          | 〃            | こしょう                                                                                | こしょう           | 0.03                                                                              |           |     |                       |                       |
| にんじん                                                                                               |                                                                                                     | 10          | 〃            | こめあぶら                                                                               | こめあぶら          | 0.3                                                                               |           |     |                       |                       |
| こいくちしょうゆ                                                                                           |                                                                                                     | 5           | 黄            | カリフラワー                                                                              | カリフラワー         | 20                                                                                |           |     |                       |                       |
| さとう                                                                                                |                                                                                                     | 3.5         |              | サラダ                                                                                 | ホールコーン         | 8                                                                                 |           |     |                       |                       |
| りょうりしゅ                                                                                             | 2                                                                                                   | 黄           | オニオンスープ      | えだまめ                                                                                | 8              | 黄                                                                                 | だいず       |     |                       |                       |
| みりん                                                                                                | 1.5                                                                                                 |             | コールスロートレッシング | コールスロートレッシング                                                                        | 6              |                                                                                   |           |     |                       |                       |
| こめあぶら                                                                                              | 0.3                                                                                                 |             | 黄            | エリンギ                                                                                | エリンギ           |                                                                                   |           | 10  |                       |                       |
| うるめぶし                                                                                              | 1                                                                                                   |             | (さば)         | たまねぎ                                                                                | たまねぎ           |                                                                                   |           | 30  |                       |                       |
|  ほうれんそうの<br>ツナあえ | ほうれんそう (ならげんさん)                                                                                     | 25          | 緑            |  | きやくちしょうゆ       | きやくちしょうゆ                                                                          | 1.5       | 黄   | こむぎ、だいず、<br>とりにく、ぶたにく |                       |
|                                                                                                    | ツナあぶらづけ                                                                                             | 8           | 赤            |                                                                                     | コンソメスープ        | コンソメスープ                                                                           | 1.8       |     |                       |                       |
|                                                                                                    | にんじん                                                                                                | 12          | 緑            |                                                                                     | こしょう           | こしょう                                                                              | 0.03      |     |                       |                       |
|                                                                                                    | あおじそドレッシング                                                                                          | 4           | こむぎ、だいず      |                                                                                     | こめあぶら          | こめあぶら                                                                             | 0.3       |     |                       |                       |

|                |                         |                                                                                                                                                    |                                                                                                 |                                                     |                                                                                                          |                |                                |                                                                  |                                                                             |                                                 |                                 |
|----------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|
| 24<br>日<br>(火) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あげぎょうざ | こめ(ならけんさん)<br>ぎゅうにゅう<br>ギョウザ                                                                                                                       | 80<br>206<br>36                                                                                 | 黄<br>赤<br>シ                                         | にゅう<br>こむぎ、だいず、<br>ふたにく、こま<br>(えび、かに、いか、<br>ぎゅうにく、さけ、<br>とりにく、りんご、<br>セラチン、バナナ)                          | 27<br>日<br>(金) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくの<br>てりやき | こめ(ならけんさん)<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく                                     | 80<br>206<br>60                                                             | 黄<br>赤<br>シ                                     | にゅう<br>とりにく                     |
|                | テジブルコギ                  | こめあぶら<br>ふたにく<br>たけのこ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>おろししょうが<br>みりん<br>さんおんとう<br>あかみそ<br>にんにく<br>こいくちしょうゆ<br>りょうりしゅ<br>でんぷん<br>こめあぶら<br>えびだんご<br>スープ | 3<br>20<br>10<br>20<br>8<br>15<br>0.5<br>1<br>1.5<br>1.5<br>0.1<br>1.5<br>1<br>0.3<br>0.3<br>20 | 黄<br>赤<br>緑<br>シ<br>シ<br>シ<br>黄<br>赤<br>緑<br>シ<br>赤 | ふたにく<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>だいず<br>こむぎ、だいず<br><br>えび、ふたにく、<br>ぎょかいるい(こむぎ、<br>たまご、にゅう、かに) |                | すのもの                           | きゅうり<br>わかめ<br><br>すのものす                                         | こむぎ、だいず<br>こむぎ、かに、<br>だいず(えび)<br><br>(えび、かに、<br>ぎょかいるい)<br>だいず、りんご、<br>セラチン | 2<br>1.5<br>2<br>1<br>8<br>25<br>0.8<br><br>2.5 | 黄<br>赤<br><br>緑<br>赤            |
|                | えびだんご<br>スープ            | サヤインゲン<br>たまねぎ<br>あおねぎ(ならけんさん)<br>うすくちしょうゆ<br>ちゅうかスープ                                                                                              | 10<br>25<br>6<br>2<br>1.8                                                                       | 緑<br>シ<br>シ                                         | こむぎ、だいず<br>きゅうにく、たいず、<br>とりにく、ふたにく、<br>セラチン                                                              |                | あかだし                           | うすあげ<br>カットとうふ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>にんじん<br>てづくりみそ<br>あかみそ<br>うるめぶし | だいず<br>だいず<br>(さば)                                                          | 4<br>25<br>15<br>10<br>10<br>3.8<br>4.8<br>3    | 赤<br>シ<br>緑<br>シ<br>シ<br>赤<br>シ |
|                |                         | こしょう<br>こめあぶら                                                                                                                                      | 0.03<br>0.3                                                                                     | 黄                                                   |                                                                                                          |                | のりのつくだに                        | のりのつくだに(こぶろ)                                                     | こむぎ、だいず<br>(えび、かに)                                                          | 10                                              | 赤                               |



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。冬を元気に過ごすために  
 食事・運動・休養に気を付け、寒さに負けない体をつくりましょう。

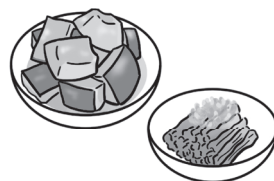
めんえき  
免疫ってなに？

かぜやインフルエンザなどを引き起こす細菌やウイルスなどから、私たちの体を  
守ってくれる大切な機能の事です。

めんえき                      ちから      たか                      た                      かた

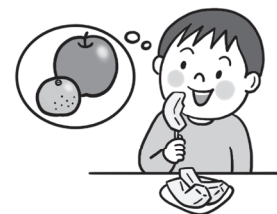
# 免疫がはたらく力を高める食べ方のアドバイス

やさい  
野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル  
 (無機質)、食物繊維の供給  
 源です。旬の野菜にはその  
 季節に体が必要とする栄養  
 も豊富です。

あさ <sup>きん</sup>  
朝のくだものは金！



さむ からだ  
寒さなど体へのストレスで  
うしな せつぎよく  
失われるビタミンCを積極  
てき ほ きゅう ちよう  
的に補給しましょう。朝  
しょく くだもの と い  
食に果物を取り入れるのも  
おすすめです。

ぐ 具だくさんのみそ汁で しる



ふくさい しる  
副菜のみそ汁はバランスの  
とれた しょくじ ちかみち えんぶん  
食事への近道。塩分  
のとりにすぎに気をつけなが  
ら、具だくさんにして体も  
あたた  
温めましょう。

よくかんで<sup>た</sup>食べる



しょうか  
消化がよくなるだけでなく、  
はなら  
歯並びもよくします。また  
のう さよう た す ふせ  
脳に作用して食べ過ぎを防  
ぎ、リラックス効果も期待  
できます。

ふゆもやさいで げんきモリモリ

かぼちゃ だいこん ねぎ ブロッコリー きのこ ほうれんそう もやし くらげ ながし

旬の野菜を中心に体が温まるメニューを  
取り入れ、みなさんが元気に冬をすごせるよ  
うにと願っています。

こんげつ      ち   さん   や   さい  
**今月の地産野菜**

2日<sup>か</sup> (月)<sup>げつ</sup> 大根<sup>だいこん</sup> (矢田産)<sup>やたさん</sup>

こまつな はるみちさん  
小松菜 (治道産)

4日<sup>か</sup>（水） チンゲン菜<sup>さい</sup>（治<sup>はる</sup>）

にんじん (へいわさん 平和産)

こんげつ  
今月のレシピ。

## 【だいこんとねぎのしょうが汁】じる

しょうがっこう    がつ    にち    とうじょうよてい  
**小学校2月17日に登場予定！**

