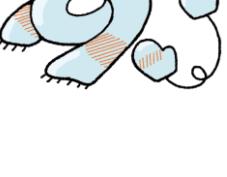
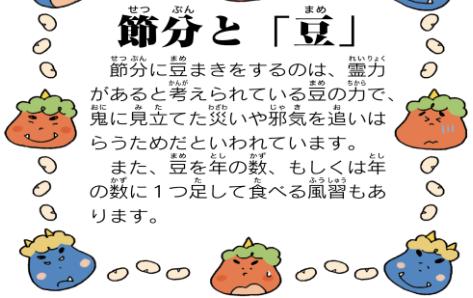




きゅう しょく こん だて ひょう  
給 色 献 立 表



月	火	水	木	金
2 スキー大会代休	<b>3 節分献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>いわしのおろしソース</li> <li>節分豆のサラダ</li> <li>けんちん汁</li> </ul> 709kcal/27.1g/2.1g 	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶた肉のしょうがやき</li> <li>さつまいものサラダ</li> <li>もずくのみそ汁</li> </ul> 658kcal/25.8g/1.8g	<b>5 冬季オリンピック献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ミラノ風カツレツ</li> <li>レモンドレッシングサラダ</li> <li>ニヨッキのクリームスープ</li> </ul> 713kcal/28.3g/1.8g	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さわらのカレーやき</li> <li>もやしとあぶらあげのごますあえ</li> <li>根菜の呂（ご）汁</li> </ul> 626kcal/27.2g/2.0g
9	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ぶりのてりやき</li> <li>ごまネーズあえ</li> <li>わかめのみそ汁</li> </ul> 664kcal/26.8g/2.1g	<b>11 建国記念の日</b> 	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>カレイのたつたあげ</li> <li>のりすあえ</li> <li>なめこのみそ汁</li> </ul> 616kcal/28.3g/1.9g	<b>13 バレンタイン献立</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>バレンタインカレーライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ハートのサラダ</li> <li>チョコチップマフィン</li> </ul> 684kcal/22.2g/2.2g
16 へるっ塩メニュー	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ひじきとツナのつくだに</li> <li>ハム入りおひたし</li> <li>すきやき汁</li> <li>かたぬきチーズ</li> </ul> 683kcal/27.6g/1.9g	<b>18 全校スキー</b> 	<b>19 台湾メニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ルーローファンライス</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>たいわん風とうにゅうスープ</li> <li>パイナップルケーキ</li> </ul> 702kcal/26.7g/2.2g	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さんまのしょうが煮</li> <li>和風マカロニサラダ</li> <li>とりごぼうみそ汁</li> </ul> 660kcal/24.7g/2.0g
23 天皇誕生日	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>ポークしゅうまい</li> <li>もやしのちゅうかあえ</li> <li>マーぼーどうふ</li> </ul> 678kcal/27.4g/1.9g 	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>とり肉のレモンソース</li> <li>アーモンドあえ</li> <li>さといものみそ汁</li> </ul> 693kcal/29.1g/2.0g	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>コシヒカリごはん</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>さけのさいきょうやき</li> <li>ほしうきのいため煮</li> <li>かしわ汁</li> </ul> 614kcal/30.3g/2.4g	<b>27 とおかまちメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>花火丼</li> <li>ぎゅうにゅう</li> <li>スノーキャンドルスープ</li> <li>スノーチューピングラスク</li> </ul> 654kcal/23.4g/1.7g
～献立表の見方～ 日付 献立名 エネルギー/たんぱく質/塩分 赤：体の血や肉になる 黄：熱や力のもととなる 緑：体の調子を整える	<b>たべものなぞなぞ</b> バレンタインデーに チョコ達がかくれん ぼをしたよ。 <b>すぐに見つかったの</b> はだ～れ? 	* 食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。 * 1ヶ月平均栄養費 (小) エネルギー： 669kcal たんぱく質：26.5g 脂質：21.4g 炭水化物：90.4g 塩分：2.1g (中) エネルギー： 826kcal たんぱく質：31.5g 脂質：24.6g 炭水化物：117.0g	 <p><b>せつ ぶん 節分と「豆」</b></p> <p>せつぶんに豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。</p> <p>また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。</p>	