



◎食べ物の産地・食文化に関心をもとう！

- ・色々な食べ物の産地を知ろう。
- ・日本の食文化を知ろう。

| 日 | 曜日 | 朝 食 | 給 食 | 夕 食 |
|----|----|------------------------------------|--|--|
| 1 | 木 | 麦ごはん・みそ汁 ごぼう天ソテー・梅干し | 麦ごはん・牛乳・おからコロッケ ごま和え・小松菜のみそ汁・りんご | えびのトマトクリームライス 青じそドレッシングサラダ コンソメスープ・バナナ |
| 2 | 金 | 麦ごはん・みそ汁 じゃがきんぴら・味付のり | ☆節分☆ 手巻き寿司・牛乳・いわしの梅煮(付) 豆腐のすまし汁・節分豆 | |
| 4 | 日 | | | ごはん・回鍋肉・餃子 わかめスープ・りんご |
| 5 | 月 | 麦ごはん・みそ汁 五目煮豆・ふりかけ | ごはん・牛乳・鯖のゆずみそ焼き(付) けんちん汁・みかん | ごはん・手羽元のあっさり煮 キャベツのごま酢炒め・そうめん汁・バナナ |
| 6 | 火 | 麦ごはん・みそ汁 洋風きびら・のり佃煮 | レーズンパン・牛乳・煮込みハンバーグ にんじんグラッセ・粉ふきいも 卵スープ・りんご | ごはん・ホキのおろしソースがけ いんげんのマヨ和え・白菜スープ・キウイ |
| 7 | 水 | 麦ごはん・みそ汁 鉄火みそ・かまぼこ(付) | ごはん・牛乳・ほうれん草の卵よせ 浦上そばろ・すまし汁・みかん | 鮭レタスチャーハン ウインナーの中華炒め・きのこスープ バナナ |
| 8 | 木 | 麦ごはん・みそ汁 炒りこんにゃく・味付のり | 麦ごはん・牛乳・甘酢子キン 白菜の塩昆布和え・かぼちゃのみそ汁 りんご | ごはん・豆腐のカレー煮 キャベツとパインのサラダ・白玉汁 キウイ |
| 9 | 金 | 麦ごはん・みそ汁 あげかまと野菜のソテー ふりかけ | ひじきごはん・牛乳 ぶりと野菜の揚げだし・しいたけのすまし汁 みかんゼリー | |
| 12 | 月 | | | ごはん・焼肉ソテー・かぶのコンソメ煮 中華スープ・黄桃缶 |
| 13 | 火 | 麦ごはん・みそ汁 白菜ソテー炒め・梅干し | ごはん・牛乳・高野豆腐の卵とし ごぼうのサラダ・すまし汁・りんご | ごはん・鯖の竜田揚げ ほうれん草のお浸し・とろろ汁・みかん |
| 14 | 水 | 麦ごはん・みそ汁 刻みこんぶの炒め煮 ふりかけ | コッペパン・牛乳・えびとかぶのクリームスープ キャベツとトマトのスープ お豆腐ガトーショコラ | ごはん・豚肉の生姜焼き・かぼちゃの煮物 具だくさん汁・りんご |
| 15 | 木 | 麦ごはん・みそ汁 ちくわしらたき煮 のり佃煮 | 麦ごはん・牛乳・チキンごまフライ 絹さやの炒め物・大根のみそ汁・みかん | ごはん・魚のムニエル・マカロニサラダ ポトフ風スープ・バナナ |
| 16 | 金 | 麦ごはん・みそ汁 キャベツと油揚げのじゃこ炒め ふりかけ | ☆全国郷土料理デー(東北地方)☆ わかめごはん・牛乳・山形風芋煮 にんじんの子とえ・ずんだ餅 | |
| 18 | 日 | | | ごはん・鶏のトマト煮 えびときのこのソテー オニオンスープ・パイン缶 |
| 19 | 月 | 麦ごはん・みそ汁 子持ちししゃも(付) のり佃煮 | ☆食育の日☆ さば缶炊き込みごはん・牛乳・干草焼き いんげんのおかか炒め | ごはん・メンチカツ・にんじんマリネ 野菜スープ・みかん |
| 20 | 火 | 麦ごはん・みそ汁 肉みそ・ウインナー | おにぎり・牛乳・太麺うどん もやしの中華サラダ・パインヨーグルト | ごはん・ぶりの煮付け キャベツのひじき炒め・沢煮椀・りんご |
| 21 | 水 | 麦ごはん・みそ汁 卵の花炒り・ふりかけ | 麦ごはん・牛乳・焼き肉じゃが 小松菜と厚揚げの生姜炒め・わかめ汁・みかん | ごはん・豚肉とブロッコリーの炒め物 里芋のみそ煮・すまし汁・キウイ |
| 22 | 木 | 麦ごはん・みそ汁 湯豆腐・高菜ソテー | ごはん・牛乳・鮭の塩唐揚げ かみかみ和え・みぞれ汁・バナナ | ごはん・チキンステーキ・野菜サラダ 豆乳コーンスープ・りんご |
| 23 | 金 | 麦ごはん・みそ汁 ほうれん草のオイマヨソテー 味付のり | ☆世界の料理デー(ロシア)☆ ピロシキ・牛乳・ボルシチ・ロシアンサラダ | |
| 25 | 日 | | | ごはん・鮭のホイル焼き 干し大根の煮物・すまし汁・黄桃缶 |
| 26 | 月 | 麦ごはん・みそ汁 ウインナー・たくあん | ごはん・牛乳・豚ばら大根 ひじきの彩り和え・すまし汁・バナナ | シーフードカレー ごまドレッシングサラダ・みかん |
| 27 | 火 | 麦ごはん・みそ汁 ツナそばろ・ふりかけ | パーカーハウスパン・牛乳・とびうおカツ せんキャベツ・ポテトカレースープ・りんご | ごはん・鯖のごま煮・青梗菜の炒め物 きのこ汁・バナナ |
| 28 | 水 | 麦ごはん・みそ汁 ごぼうのうま煮・のり佃煮 | 麦ごはん・牛乳・白菜と鶏肉のどろ煮 さつまいもと大豆の甘辛 もやしのみそスープ・みかん | ごはん・鶏の唐揚げ(付) 小松菜と油揚げの煮びたし コンソメスープ・ゼリー |