



月		火		水		木		金							
えいよう三色		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		大豆を知ろう！ 味わおう！ 高野豆腐		大豆を知ろう！ 味わおう！ 高野豆腐		2月3日は節分です。 節分は、「季節の分かれ目」の意味があり、暦の上ではこの日を境に、春になります。							
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比							
おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)							
★予定献立は内容を一部変更する場合があります		★予定献立は内容を一部変更する場合があります		★予定献立は内容を一部変更する場合があります		★予定献立は内容を一部変更する場合があります		★予定献立は内容を一部変更する場合があります							
3	ごはん・牛乳 五目汁 いわしの南蛮漬け 福豆	4	ごはん・牛乳 トック 豚肉のごま風味	5	ソフトパン・牛乳 クマラスープ ミートマカロニ	6	ごはん・牛乳 チキンカレーライス ☆れんこんサラダ	7	おさつパン・牛乳 しょうゆラーメン わかさぎフリッター						
670	27.0	30	656	25.3	23	668	24.8	28	706	22.7	27	680	25.5	33	
おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)	
節分献立															
10	ごはん・牛乳 いなか汁 セルブひじきごはん ☆ころころきなこ	クマラスープ(5日)	12	ごはん・牛乳 カレーうどん かりかりごぼう	13	コッパン・牛乳 ミネストローネ ☆高野豆腐のグラタン	14	炊き込みごはん・牛乳 かきたま汁 根菜のごまみそ煮							
683	28.1	21	705	23.1	26	626	26.1	34	643	26.1	23				
おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)	
17		18	19	20	21										
652	24.8	28	652	27.5	23	697	22.3	36	658	24.9	26	652	25.2	35	
おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)	
25		26	27	28											
688	22.9	25	668	28.6	38	704	30.7	28	651	25.7	33				
おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)		おかずの内容(g)	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
2月平均	670	25.6	29	336	81	2.1	2.9	219	0.39	0.50	20	2.33	4.0
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上