

2月

きだしょうがっこう

たかなめし きんしたまご
かくふのにつけ
ぐたくさんみそしる 1日
エネルギー 579 kcal 塩分 2.2 g

にびたし
いわしのかばやき
いりまめ
(むぎいり) けんちんじる 2日
エネルギー 621 kcal 塩分 1.6 g

だいこんとツナのもの
かきあげ
いっしょくめん かやくうどん 3日
エネルギー 589 kcal 塩分 1.3 g

コーンシュウマイ
ちゅうかどんぶり
わかめスープ 4日
エネルギー 594 kcal 塩分 2.7 g

かりぼりにぼし
こうやどうふのたまごとじ
うちまめじる 7日
エネルギー 615 kcal 塩分 2.3 g

はくさいのまつまえづけ
ザンギ (とりのからあ) ハスカップゼリー
さんぺいじる 8日
エネルギー 680 kcal 塩分 1.2 g

おかかあえ
レバーのにつけ
(むぎいり) みそおでん 9日
エネルギー 591 kcal 塩分 1.6 g

ピーンスラダ
グリーンポテト
ソフトめん カレーソース 10日
エネルギー 669 kcal 塩分 1.8 g

建国記念の日

11日

ひじきサラダ
ほうれんそうオムレツ
コッパン ピーンズシチュー 14日
エネルギー 669 kcal 塩分 2.9 g

あげだいず
かわりにくじゃが
岐福(ぎふ)みそしる 15日
エネルギー 611 kcal 塩分 1.4 g

ポテトサラダマヨネーズ
シーフードライス
(むぎいり) だいこんとしめじのスープ 16日
エネルギー 609 kcal 塩分 1.7 g

ごまあえ
だいこんとぶたにくのもの
ほっとろ
(むぎいり) すましじる 17日
エネルギー 601 kcal 塩分 1.8 g

ひじきとだいすのもの
ちくわのいそべあげ
みぞれじる 18日
エネルギー 606 kcal 塩分 1.9 g

キャベツのカレーソテー
にくだんごのトマトソースに
くろパン はくさいスープ 21日
エネルギー 629 kcal 塩分 2.7 g

フルーツもりあわせ
まめのマリネ
ハヤシライス 22日
エネルギー 678 kcal 塩分 1.5 g

天皇誕生日

23日

きりぼしだいこんのごまあえ
ぶたにくのあんからめ
(むぎいり) ハツシモべいめんじる 24日
エネルギー 663 kcal 塩分 2.1 g

こまつなのそぼろいため
だいすいりツナごはん
ぎほくのあいしょうじる 25日
エネルギー 612 kcal 塩分 1.8 g

チャーホウツアイ ヨーグルト
あげパン とうふのスープ 28日
エネルギー 589 kcal 塩分 2.3 g

鉄分(てつぶん)が多いこんだての日
食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日
「日本型食事」(にほんがたしょくじ)の日

このマークはふるさとしょくじの日! すべてのようにぎふけんさんのしょくじがかわれています。

このマークは「あじたび」 こんげつは「ほっかいどう」

きよりをおいてもくしょく