

# 2月

## きだしょうがっこう

# あじのたび

## こんげつは「とっせけん」です。

らんなます

ハタハタのあげもの

(むぎいり) エネルギー 614 kcal 塩分 1.5 g

しじみのつくだに

1日

たかなめし きんしたまご

がめに

(むぎいり) エネルギー 608 kcal 塩分 2.1 g

ゼリー

2日

はくさいのごまあえ イワシのかばやき

いりまめ

こぶじる

3日

エネルギー 620 kcal 塩分 1.6 g

かいそうサラダ

にくだんごのケチャップに

くろパン

はくさいときのこのスープ

6日

エネルギー 648 kcal 塩分 2.7 g

こまつなのおひたし

あげだいず

しょうがみそおでん

7日

エネルギー 622 kcal 塩分 1.8 g

ナムル

ケランマリ (かんこくふうたまごやき)

とうふチゲ

8日

エネルギー 607 kcal 塩分 1.7 g

レバーのにつけ

かわりにくじゃが

すまじる

9日

エネルギー 636 kcal 塩分 1.4 g

ヨーグルト

ひじきサラダ

グリーンポテト

ソフトめん

ミートソース

10日

エネルギー 665 kcal 塩分 1.9 g

やさいソテー

ポイルウインナー

コッパン

はくさいのクリームに

13日

エネルギー 642 kcal 塩分 2.7 g

ひじきとだいずのもの

とりにくのからあげ

みぞれじる

14日

エネルギー 679 kcal 塩分 1.7 g

コーンキャベツ

まめのマリネ

ハヤシライス

15日

エネルギー 644 kcal 塩分 1.8 g

ポテトサラダ

シーフードライス

とうふとはんぺんのスープ

16日

エネルギー 621 kcal 塩分 2.4 g

チーズ

こまつなのそぼろいため

だいずいりツナごはん

みそじる

17日

エネルギー 639 kcal 塩分 1.9 g

ゼリー

ほうれんそうのおかかあえ

サバのにつけ

けんちんじる

20日

エネルギー 603 kcal 塩分 1.8 g

くきわかめのいために

だいこんとぶたにくのもの

なつとう

とうふの岐福(ぎふ)みそじる

21日

エネルギー 620 kcal 塩分 2.3 g

こんにやくとあつあげのときに

かきあげ

いっしょくうどん

かやくうどん

22日

エネルギー 610 kcal 塩分 1.6 g

# 天皇誕生日

23日

ごもくまめ

サケのおろしだれ

かきたまじる

24日

エネルギー 648 kcal 塩分 1.6 g

とうにゆうあんにんどうふ

こざかな

あげパン

やきビーフン

27日

エネルギー 636 kcal 塩分 1.8 g

じゃがいものベーコンに

ワカサギのたつたあげ

岐福(ぎふ)みそじる

28日

エネルギー 604 kcal 塩分 1.8 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。

# しせいよくたべよう