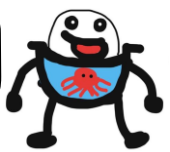




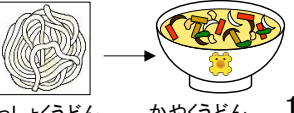





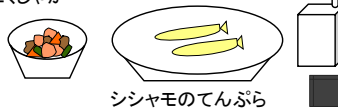

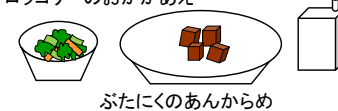








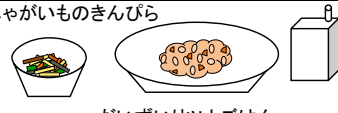
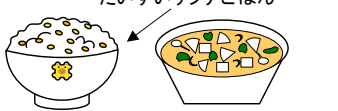








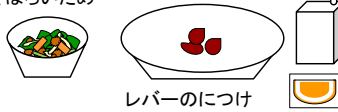

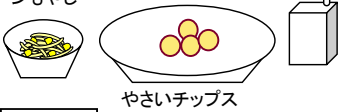
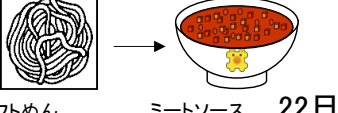

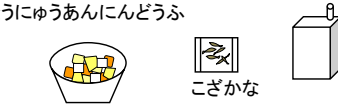


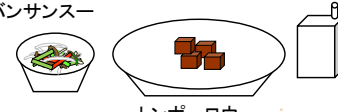
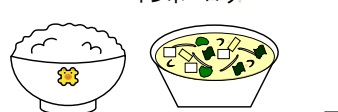

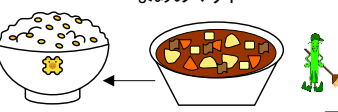
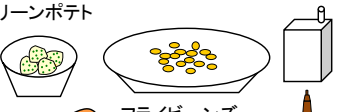



<h1>2月</h1>  <h2>きだしょうがっこう</h2>	<h1>あじのたび</h1> <p>こんげつは『ひょうごけん』</p>	 <p>鉄分(てつぶん)が多いこんだての日</p>  <p>食物(しょくもつ)せんいが多いこんだての日</p>  <p>(にほんがたしよくじ)「日本型食事」の日</p>	<p>ふくめに</p>  <p>ちくわのいそべあげ</p>  <p>かやくうどん</p> <p>1日</p> <p>エネルギー 592kcal 塩分 2.3g</p>	<p>きりぼしだいこんとツナのにつけ</p>  <p>イワシのうめ</p>  <p>ぶたじる</p> <p>2日</p> <p>エネルギー 633kcal 塩分 2.0g</p>
<p>フルーツもりあわせ</p>  <p>キャベツのソテー</p>  <p>くるパン</p>  <p>ピーンズシチュー</p> <p>5日</p> <p>エネルギー 695kcal 塩分 2.4g</p>	<p>にくじゃが</p>  <p>シシャモのてんぷら</p>  <p>のりのつくだに</p> <p>6日</p> <p>エネルギー 639kcal 塩分 1.9g</p>	<p>ブロッコリーのおかかあえ</p>  <p>ぶたにくのあんからめ</p>  <p>とうふのみそじる</p> <p>7日</p> <p>エネルギー 713kcal 塩分 2.1g</p>	<p>ナムル</p>  <p>かんこくふうたまごやき</p>  <p>とうふチゲ</p> <p>8日</p> <p>エネルギー 624kcal 塩分 1.7g</p>	<p>こまつなのごまあえ</p>  <p>だいこんとぶたにくのにも</p>  <p>なめこの岐福(ぎふ)みそじる</p> <p>9日</p> <p>エネルギー 599kcal 塩分 2.0g</p>
<h1>ふりかえきゅうじつ</h1>  <p>12日</p>	<p>チンゲンサイのちゅうかいため</p>  <p>エビのチリソース</p>  <p>とうみょうのたまごスープ</p> <p>13日</p> <p>エネルギー 582kcal 塩分 2.1g</p>	<p>じゃがいものきんぴら</p>  <p>だいずいりツナごはん</p>  <p>みぞれじる</p> <p>14日</p> <p>エネルギー 598kcal 塩分 1.8g</p>	<p>ひじきのいために</p>  <p>ぐじょうみそけいちゃん</p>  <p>たまぎじる</p> <p>15日</p> <p>エネルギー 609kcal 塩分 2.0g</p>	<p>じゃこめし</p>  <p>くろまめいりかきあげ</p>  <p>ばちじる</p> <p>16日</p> <p>エネルギー 613kcal 塩分 1.8g</p>
<p>ピーンズサラダ</p>  <p>にくだんごのケチャップに</p>  <p>かぶのスープ</p> <p>19日</p> <p>エネルギー 663kcal 塩分 3.3g</p>	<p>なのはなのおひたし</p>  <p>とりにくのからあげ</p>  <p>岐福(ぎふ)みそじる</p> <p>20日</p> <p>エネルギー 666kcal 塩分 1.9g</p>	<p>そばろいため</p>  <p>レバーのにつけ</p>  <p>かんとうに</p> <p>21日</p> <p>エネルギー 604kcal 塩分 1.9g</p>	<p>コーンもやし</p>  <p>やさいチップス</p>  <p>ソフトめん</p> <p>22日</p> <p>エネルギー 686kcal 塩分 2.5g</p>	<h1>てんのうたんじょうび</h1>  <p>23日</p>
<p>とうにゅうあんにんどうふ</p>  <p>こざかな</p>  <p>あげパン</p>  <p>やきビーフン</p> <p>26日</p> <p>エネルギー 635kcal 塩分 1.8g</p>	<p>パンサンスー</p>  <p>トンポーロウ</p>  <p>ごもくスープ</p> <p>27日</p> <p>エネルギー 642kcal 塩分 1.9g</p>	<p>コーンキャベツ</p>  <p>まめのマリネ</p>  <p>ハヤシライス</p> <p>28日</p> <p>エネルギー 641kcal 塩分 1.7g</p>	<p>グリーンポテト</p>  <p>フライピーンズ</p>  <p>はくさいのクリームスープ</p> <p>29日</p> <p>エネルギー 654kcal 塩分 2.1g</p>	<p>このマークは「ふるさとしよくさいの日」すべてのこんだてにぎふけんさんのしよくさいがつかわれています。</p> 