



がつぶん  
2月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていですので、かわることがあります。【2/2(月)～2/27(金) 18日間】

大阪市立清水丘小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる
2月	いわしのしょうがじょうゆかけ 含め煮、いり大豆	ごはん さとう じゃがいも	いわたし ぶたにく いりだいず けずりぶし	しょうが だいこん にんじん ごぼう さんどまめ しめじ
3火	ヤンニョムチキン、とうふのスープ 切干しだいこんのナムル	ごはん でんぶん さとう ごま あぶら	けいにく やきぶた とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう さんどまめ しめじ きしめじ だいこん
4水	豚肉のカレー風味焼き、コーンスープ カリフラワーのピクルス	こくとうパン あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ コーン はくさい にんじん パセリ カリフラワー
5木	肉じゃが、はくさいのゆず風味 白花豆の煮もの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく しろはなめ けずりぶし	たまねぎ にんじん さんどまめ はくさい ゆず (かじゅう)
6金	おしむぎ 押麦のグラタン スープ、いよかん	おさつパン おしむぎ あぶら パンこ (こめこ)	けいにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ だいこん にんじん ぎょじん いよかん
9月	鶏ごぼうご飯(きざみのり) みそ汁、焼きれんこん	ごはん あぶら さとう	とりひきにく のり ぶたにく みそ こんぶ・けずりぶし	しょうが ごぼう にんじん はくさい たまねぎ だいこん えのきたけ れんこん
10火	たらフライ、うすくず汁 こまつなのごまあえ	ごはん あぶら でんぶん ごま さとう	たらフライ けいにく こんぶ・けずりぶし	はくさい だいこん にんじん みつば しいたけ こまつな
12木	鶏肉とほうれんそうのシチュー キャベツとコーンのサラダ、デコポン	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	けいにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ コーン デコポン
13金	くじらのたつたあげ 豚肉とじゃがいもの煮もの、もやしの甘酢あえ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	くじらのたつたあげ ぶたにく けずりぶし	たまねぎ にんじん むきえだまめ もやし
16月	ポトフ、鶏肉と野菜のケチャップソテー デコポン	こくとうパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにく ウイナー けいにく	キャベツ にんじん むきえだまめ たまねぎ ピーマン デコポン
17火	ハヤシライス きゅうりのバジル風味サラダ、いもけんぴフィッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しょうしんこ	ぎゅうにく ぶたにく いもけんぴ フィッシュ	たまねぎ にんじん ぎょじん セロリ にんじん マッシュルーム
18水	あかうおのレモンじょうゆかけ みそ汁、牛ひじきそばろ	ごはん あぶら さとう	あかうお ぎゅうひき とうふ ひじき みそ うすあげ こんぶ・けずりぶし	レモン はくさい だいこん たまねぎ あおなぎ にんじん しょうが
19木	豚肉とごぼうの煮もの なにわうどん(とろろこんぶ)、固形チーズ	コッペパン さとう うどん バター	ぶたにく うすあげ とろろこんぶ チーズ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい あおなぎ
20金	すき焼き煮 ブロッコリーのしょうがづけ、いちご	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ	はくさい にんじん まいたけ ブロッコリー しょうが いちご
24火	白身魚フリッター、スープ煮 きゅうりのピクルス	こくとうパン あぶら さとう	しろみぎかな フリッター けいにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり
25水	豚肉と干しずいきのみそ煮 五目汁、焼きじゃが	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく うすあげ みそ けいにく こんぶ・けずりぶし	あおなぎ はくさい たまねぎ みつば
26木	チキンレバーカレーライス きゅうりとコーンのサラダ、洋なし(カット缶)	ごはん じゃがいも あぶら さとう	けいにく とりレバー	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんじん きゅうり コーン ようなし (かんづめ)
27金	中華おこわ 卵スープ、キャベツのオイスターソースいため	レーズンパン もちごめ ごま さとう でんぶん	やきぶた けいにく たまご	しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ