



がつぶん 2月分きゅうしょくこんだてひょう

☆よていでですので、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	き 黄	あか 赤	みどり 緑
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 砂糖 さとう じゃがいも	からだ 体をつくるもとになる いわし ぶたにく いりだいす けずりぶし	からだ ちとうし ひとの 体の調子を整えるもとになる しょうが たいこん にんじん ごぼう さんどまめ しめじ
3 火	ヤンニヨムチキン、とうふのスープ 切干したいこんのナムル	ごはん あぶら 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 にんにく たまねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん
4 水	ぶたにく 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 バセリ カリフラワー
5 木	にく 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 しろはなまめ けいだい ぶたにく	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 にんじん だいこん いよかん
9 月	とり 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 にんじん ごぼう たまねぎ はくさい 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	けいにく 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 ブルーベリージャム じゃがいも あぶら さとう	けいにく 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 けいだい けずりぶし	たまねぎ にんじん むきえだまめ もやし
16 月	けいにく ポトフ、鶏肉と野菜のケチャップソテー デコポン	ごはん こくとうパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにく ウインナー 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、いもけんぴフイッシュ	ごはん じゃがいも あぶら さとう じょうしんこ	ぎゅうにく いもけんぴ フィッシュ	たまねぎ にんじん セロリ 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、牛ひじきそぼろ	ごはん あぶら さとう	あかうお ぎゅうひじき 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 にんじん しょうが
19 木	ぶたにく 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	ごはん コッペパン バター さとう うどん	ぶたにく うすあげ とろろこんぶ チーズ かまぼこ こんぶ・けずりぶし	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい あおねぎ
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 いちご
24 火	しろみさかな 白身魚フリッター、スープ煮 きゅうりのピクルス	ごはん あぶら さとう	しろみさかな フリッター けいにく	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ マッシュルーム きゅうり
25 水	ぶたにく 豚肉と干しづいきのみそ煮 ごもくじる 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	あおねぎ ほしづいき はくさい たまねぎ にんじん 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 きゅうり よななし (かんづめ)
27 金	ちゅうか 中華おこわ たまご 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 くり ごま あぶら 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