

平成29年度 2月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
第二調理場  
☎098-937-2700

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルゲンを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルゲンは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルゲン6品目を含む副菜(和えもの・サラダ類など)です。

除去食対応アレルゲン6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ
	※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにとして除去対象外となりました。

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルゲンのみ表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめて使用した日のみ、アレルゲンを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルゲンは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日(木)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	ポトフ	とり肉 ウインナー(ぶた肉)	じゃがいも だいず油	にんじん 玉ねぎ はくさい フロッコリー	とりがら 豚骨 こしょう 塩
	きのこソテー		オリーブ油	しめじ えのき しいたけ 人参 竹の子 キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう
2日(金) ☆節分献立	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ぶた肉 ひじき だいず	米 麦 だいず油	人参 ほうれん草 しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ 酒 薄口しょうゆ(小麦 大豆)
	ゆかり和え		三温糖	だいこん はくさい ゆかり	薄口しょうゆ 塩 特濃酢(小麦)
	いわしの生姜焼き	いわし	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒
	節分豆	だいず			
5日(月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	根っこのみそ汁	ぶた肉 麦みそ(大豆)	じゃがいも さといも	だいこん ごぼう にんじん こんにやく	かつお節
	もやし炒め	ちきあぎ(大豆) ツナ 油あげ(大豆)	だいず油	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ 塩
	カルシウムふりかけ	しらす ひじき 糸けずり	白ごま ごま油		酒 しょうゆ みりん 塩

6日(火)	牛乳	牛乳			
	《中華丼》 ・ごはん		米		
	・中華丼の具	ぶた肉 えび もずく	ごま油 どん粉 だいず油	ちんげんさい はくさい にんじん 竹の子 ヤングコーン 糸こんにやく しょうが しいたけ	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース(大豆)
	●バンウースー(卵)	錦糸卵 ハム(ぶた 大豆 とり)	ごま油 はるさめ 白ごま 三温糖	もやし 木くらげ	酢(小麦) 薄口しょうゆ
ターサイ(はず) 多菜包子	ぶた肉 ひじき とり肉	パン粉(小麦 大豆 乳) でん粉 豚脂 小麦粉 さとう ごま油	玉ねぎ しょうが キャベツ	塩 しょうゆ オイスターソース(大豆)	
7日(水)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉	うどん(小麦) 大豆油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ こまつな しいたけ	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	●タコの和え物(タコ)	タコ わかめ ツナ 油あげ(大豆)	三温糖	きゅうり だいこん	酢 しょうゆ
	魚のごまダレがけ	さば	白ごま 三温糖		しょうゆ みりん 酒
8日(木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいもの旨煮	とり肉 厚あげ(大豆)	三温糖 じゃがいも	玉ねぎ しいたけ にんじん こんにやく	かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩
	納豆みそ	なっとう(大豆) 糸けずり 麦みそ(大豆)	大豆油 三温糖 アーモンド	ねぎ	みりん
五目揚げ	糸より すけそうだら	さとう とうもろこしでん粉 はれしよでん粉	キャベツ えだ豆(大豆) コーン にんじん 玉ねぎ	塩	
9日(金)	牛乳	牛乳			
	揚げパン ★中学3年生リクエスト	脱脂粉乳 きな粉(大豆)	小麦粉 さとう 大豆油 ショートニング(大豆) 粉黒糖 三温糖		イースト 塩
	野菜スープ	とり肉 あさり	じゃがいも 白ごま	アスパラ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ 黄ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう とりがら
	小松菜と竹の子ソテー		オリーブ油	こまつな 竹の子 にんじん コーン	しょうゆ こしょう 塩
13日(火)	牛乳	牛乳			
	和風スパゲティ	とり肉 あさり 刻みのり しらす	スパゲティ(小麦) 大豆油	玉ねぎ にんじん ちんげん菜 しめじ しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩
	豆サラダ	ガルバンゾー だいず マローファットピース レッドキドニー ツナ	三温糖 オリーブ油	コーン きゃべつ きゅうり	しょうゆ りんご酢 酢
	魚のトマトソースがけ	ホキ	三温糖 大豆油	トマト マッシュルーム 玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご)
	くだもの			くだもの	



中学3年生のリクエストメニューを取り入れた献立です!!  
2月はリクエストの声が特に多かった「揚げパン」を献立にとりいれています! 3月はどのリクエストメニューかな? 来月の給食も楽しみにしててくださいね!

14日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆)		ねぎ しょうが	かつお節 しょうゆ 塩
	ふーちゃんぶるー	たまご ツナ	大豆油 湿ぶ(小麦)	にんじん きゃべつ たら 玉ねぎ もやし	しょうゆ 塩 こしょう
えだまめ			えだまめ(大豆)	塩	
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	チゲ雑炊	絹ごしとうふ(大豆) ぶた肉	米 麦 ごま油 大豆油 さとう	はくさい にんじん たら 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	塩 かつおエキス(さば) 唐辛子 昆布エキス 豚骨 しょうゆ コチジャン(大豆) 薄口しょうゆ キムチの素(りんご いか 大豆) 酒
	もやしのナムル	わかめ しらす	ごま油 白ごま 三温糖	もやし だいこん にんじ ん こまつな	しょうゆ 酢 塩
	しそ巻き棒ぎょうざ	ぶた肉 とり肉 卵白 だいた	ごま油 小麦粉 水あめ でん粉 大豆油 豚脂 さとう	きゃべつ 玉ねぎ しそ たら	がらスープ(鶏肉 豚肉 ゼラチン) ポークエキス(乳 豚肉) 塩 しょうゆ チキンエキス(ごま 大豆 鶏 豚)
16日 (金) ☆旧正月 献立	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	なかみ ぶた肉		しいたけ しょうが こんにゃく	しょうゆ 塩 かつお節 豚骨
	千切りイリチー	細切りこんぶ ぶた肉	三温糖 大豆油	切干だいこん こんにゃく にんじん こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩
紅かまぼこ	スケソウタラ だいた	でん粉 さとう		塩	
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	筑前煮	とり肉 結びこんぶ	さといも ごま油 大豆油 三温糖	にんじん こんにゃく ごぼう 竹の子 れんこん しいたけ 絹さや	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	白菜のこんぶ和え	こんぶ しらす	三温糖 さとう 水あめ ごま	こまつな はくさい にんじん しそ	しょうゆ 酢 かつおエキス
魚のシークワサー ソースかけ	さば	でん粉 三温糖	レモン果汁 シークワサー果汁	酢 りんご酢	
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	パンブキンスープ	脱脂粉乳 あさり 生クリーム(乳)	小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚)	かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 白いんげん	塩 こしょう
	サラダ	しらす	三温糖	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん シークワサー果汁 ピクルス	酢 マスタード 薄口しょうゆ
	白花豆のジャム	白花豆 白いんげん豆	水あめ 三温糖		

21日 (水)	牛乳	牛乳				
	バジルスパゲティ	とり肉 粉チーズ(乳)		スパゲティ(小麦) オリーブ油	バジル にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ にんにく	ジェノバペースト(乳) 塩
	野菜ソテー			オリーブ油	パパイア もやし ちんげん菜 ズッキーニ 赤ピーマン	薄口しょうゆ 塩 こしょう
	ほうれん草オムレツ	たまご		でん粉 植物油脂	ほうれん草	だし汁(小麦 大豆) 塩
22日 (木) ☆ナン カヌスク 献立 ☆コザ 幼稚園 試食会	牛乳	牛乳				
	菜じゆーしー	ツナ 油あげ(大豆) だいた	米 麦		にんじん からし菜 キャベツ だいこん葉	しょうゆ 塩 かつお節
	ミミガーのみそ和え	ミミガー(ぶた) 甘口みそ(大豆)		ねりごま 三温糖 すりごま	もやし にんじん だいこん	みりん 酢
	魚フライ	ホキ		パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油		塩
23日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	マーボー豆腐 麻婆豆腐	とうふ(大豆) 大豆 豚ひき肉 赤みそ(大豆) テンメンジャン (小麦 大豆 ごま)		ごま油 でん粉 大豆油 三温糖	にんじん とうがん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤
	中華サラダ			はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん だいこん わらび ぜんまい えのき 竹の子 ふき 木くらげ	酢 塩 薄口しょうゆ
26日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	わかめと卵スープ	たまご あさり わかめ なた(大豆)		じゃがいも でん粉 白ごま ごま油	もやし 玉ねぎ	とりがら かつお節 薄口しょうゆ 塩
	とり肉とキャベツ オイスター炒め	とり肉 厚あげ(大豆)		ごま油 でん粉 大豆油	玉ねぎ にんじん 竹の子 キャベツ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん オイスターソース(大豆)
くだもの				くだもの		
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳		小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	マカロニの クリーム煮	とり肉 脱脂粉乳 牛乳		マカロニ(小麦) 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	とりがら 塩 こしょう
	●かみかみサラダ (イカ)	さきいか わかめ		三温糖 オリーブ油 白ごま	もやし キャベツ ごぼう 赤ピーマン	薄口しょうゆ 酢
魚のムニエル	ホキ		オリーブ油 小麦粉		塩 こしょう	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚汁	赤魚 たら まみそ(大豆)			だいこん とうがん こまつな 長ねぎ	かつお節 塩
	マーミナチャンプルー	ちきあぎ(大豆) ツナ		大豆油	もやし にんじん キャベツ	塩 しょうゆ
揚げ出し豆腐	とうふ(大豆)		大豆油 三温糖 でん粉 小麦粉	だいこん	しょうゆ みりん	

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいを行い、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。



【中学校用】

平成29年度 2月学校給食予定献立(アレルギー詳細)献立表

沖縄市立学校給食センター  
第二調理場  
☎098-937-2700

1. 予定(アレルギー詳細)献立表は、食品衛生法に定められている27品目を表示しています。

特定原材料(表示義務)7品目	特定原材料に準ずる(表示の推奨)20品目
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに	あわび いか いくら さけ さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま くるみ カシューナッツ オレンジ キウイフルーツ パナナ もも りんご まつたけ やまいも

2. 献立名の黒丸印(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。カッコ内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※沖縄市立学校給食センターで除去食の対応アレルギーは下記の6品目です。除去食の提供はこのアレルギー6品目を含み副菜(和えもの・サラダ類など)です。

除去食対応アレルギー6品目	卵 乳(乳製品) えび かに いか たこ ※7月よりしらす・ちりめん・かえりは、えび・かにとして除去対象外となりました。
---------------	-----------------------------------------------------------------

3. 加工食品に関しては、原材料や調味料ではなく、アレルギーのみ表示している場合もあります。

4. しょうゆは(小麦・大豆)、酢、特濃酢は(小麦)の成分を含んでいます。月はじめで使用した日のみ、アレルギーを表示しています。その日以降は表示していませんが、アレルギーは同じです。

5. 海藻類(あおさ、もずく、ひじき)、しらすやチリメン、カエリなどは、えび・かにが混ざる漁法で採取されていることから、「えび・かに」が混入することがあります。

6. あさりには「かに」が共生しています。

7. 天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更することがあります。

曜日	献立名	赤の食品 (血や肉、骨を作る)	黄の食品 (熱や力になる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料
1日 (木)	牛乳	牛乳			
	揚げパン ★中学3年生リクエスト	脱脂粉乳 きな粉(大豆)	小麦粉 さとう 大豆油 ショートニング(大豆) 粉黒糖 三温糖		イースト 塩
	ポトフ	とり肉 ウインナー(ぶた肉)	じゃがいも だいたい	にんじん 玉ねぎ はくさい ブロッコリー	とりがら 豚骨 こしょう 塩
	きのこソテー		オリーブ油	しめじ えのき しいたけ 人参 竹の子 キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう
2日 (金) ☆節分 献立	牛乳	牛乳			
	ひじきごはん	ぶた肉 ひじき だいたい	米 麦 だいたい	人参 ほうれん草 しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ 酒 薄口しょうゆ(小麦 大豆)
	ゆかり和え		三温糖	だいこん はくさい ゆかり	薄口しょうゆ 塩 特濃酢(小麦)
	いわしの生姜焼き	いわし	三温糖	しょうが	しょうゆ みりん 酒
	節分豆	だいたい			
5日 (月)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	根っこのみそ汁	ぶた肉 麦みそ(大豆)	じゃがいも さといも	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく	かつお節
	もやし炒め	ちきあぎ(大豆) ツナ 油あげ(大豆)	だいたい	もやし にんじん キャベツ	しょうゆ 塩
	カルシウム ふりかけ	しらす ひじき 糸けずり	白ごま ごま油		酒 しょうゆ みりん 塩

6日 (火)	牛乳	牛乳			
	《中華丼》 ・ごはん		米		
	・中華丼の具	ぶた肉 えび もずく	ごま油 だいたい	ちんげんさい はくさい にんじん 竹の子 ヤングコーン 系こんにゃく しょうが しいたけ	しょうゆ 酒 塩 オイスターソース(大豆)
	●パンウースー (卵)	錦糸卵 ハム(ぶた 大豆 とり)	ごま油 はるさめ 白ごま 三温糖	もやし 木くらげ	酢(小麦) 薄口しょうゆ
ターサイ/さす 多菜包子	ぶた肉 ひじき とり肉	パン粉(小麦 大豆 乳) でん粉 豚脂 小麦粉 さとう ごま油	玉ねぎ しょうが キャベツ	塩 しょうゆ オイスターソース(大豆)	
7日 (水)	牛乳	牛乳			
	煮込みうどん	ぶた肉	うどん(小麦) 大豆油	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ こまつな しいたけ	かつお節 しょうゆ みりん 塩
	●タコの和え物 (タコ)	タコ わかめ ツナ 油あげ(大豆)	三温糖	きゅうり だいこん	酢 しょうゆ
	魚のごまダレがけ くだもの	さば	白ごま 三温糖		しょうゆ みりん 酒
8日 (木)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	じゃがいもの旨煮	とり肉 厚あげ(大豆)	三温糖 じゃがいも	玉ねぎ しいたけ にんじん こんにゃく	かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩
	納豆みそ	なっとう(大豆) 糸けずり 麦みそ(大豆)	大豆油 三温糖 アーモンド	ねぎ	みりん
9日 (金)	五目揚げ	糸より すけそうだら	さとう とうもろこしでん粉 はれいしょでん粉	キャベツ えだ豆(大豆) コーン にんじん 玉ねぎ	塩
	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
13日 (火)	牛乳	牛乳			
	和風スパゲティ	とり肉 あさり 刻みのり しらす	スパゲティ(小麦) 大豆油	玉ねぎ にんじん ちんげん菜 しめじ しいたけ	かつお節 しょうゆ 塩
5日 (月)	豆サラダ	ガルバンゾー だいたい マローファットピース レッドキドニー ツナ	三温糖 オリーブ油	コーン きゃべつ きゅうり	しょうゆ りんご酢 酢
	魚のトマトソースがけ	ホキ	三温糖 大豆油	トマト マッシュルーム 玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース(大豆 りんご)

中学3年生のリクエストメニューを取り入れた献立です!!  
2月はリクエストの声が特に多かった「揚げパン」を献立にとりいれています! 3月はどのリクエストメニューかな? 来月の給食も楽しみにしててくださいね!



14日 (水)	牛乳	牛乳			
	ごはん		米		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐(大豆) わかめ 白みそ(大豆)		ねぎ しょうが	かつお節 しょうゆ 塩
	ふーちゃんぶるー	たまご ツナ	大豆油 湿ぶ(小麦)	にんじん きゃべつ いら 玉ねぎ もやし	しょうゆ 塩 こしょう
えだまめ			えだまめ(大豆)	塩	
15日 (木)	牛乳	牛乳			
	チゲ雑炊	絹ごしとうふ(大豆) ぶた肉	米 麦 ごま油 大豆油 さとう	はくさい にんじん いら 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	塩 かつおエキス(さば) 唐辛子 昆布エキス 豚骨 しょうゆ コチジャン(大豆) 薄口しょうゆ キムチの素(りんご いか 大豆) 酒
	もやしのナムル	わかめ しらす	ごま油 白ごま 三温糖	もやし だいこん にんじ ん こまつな	しょうゆ 酢 塩
	しそ巻き棒ぎょうざ	ぶた肉 とり肉 卵白 だいた	ごま油 小麦粉 水あめ でん粉 大豆油 豚脂 さとう	きゃべつ 玉ねぎ しそ いら	がらスープ(鶏肉 豚肉 ゼラチン) ポークエキス(乳 豚肉) 塩 しょうゆ チキンエキス(ごま 大豆 鶏 豚)
16日 (金) ◆旧正月 献立	牛乳	牛乳			
	赤飯	ささげ	米		塩
	中身汁	なかみ ぶた肉		しいたけ しょうが こんにゃく	しょうゆ 塩 かつお節 豚骨
	千切りイリチー	細切りこんぶ ぶた肉	三温糖 大豆油	切干だいこん こんにゃく にんじん こまつな	しょうゆ みりん 酒 塩
紅かまぼこ	スケソウタラ	でん粉 さとう		塩	
19日 (月)	牛乳	牛乳			
	麦ごはん		米 麦		
	筑前煮	とり肉 結びこんぶ	さといも ごま油 大豆油 三温糖	にんじん こんにゃく ごぼう 竹の子 れんこん しいたけ 絹さや	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節
	白菜のこんぶ和え	こんぶ しらす	三温糖 さとう 水あめ ごま	こまつな はくさい にんじん しそ	しょうゆ 酢 かつおエキス
魚のシークワサー ソースかけ	さば	でん粉 三温糖	レモン果汁 シークワサー果汁	酢 りんご酢	
20日 (火)	牛乳	牛乳			
	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	パンブキンスープ	脱脂粉乳 あさり 生クリーム(乳)	小麦粉 大豆油 マーガリン(乳 大豆 豚)	かぼちゃ 玉ねぎ セロリ パセリ 白いんげん	塩 こしょう
	サラダ	しらす	三温糖	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん シークワサー果汁 ピクルス	酢 マスタード 薄口しょうゆ
白花生のジャム	白花生 白いんげん豆	水あめ 三温糖			

21日 (水)	牛乳	牛乳				
	バジルスバゲティー	とり肉 粉チーズ(乳)		スバゲティ(小麦) オリーブ油	バジル にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ にんにく	ジェノバペースト(乳) 塩
	野菜ソテー			オリーブ油	パパイヤ もやし ちんげん菜 スズッキーニ 赤ピーマン	薄口しょうゆ 塩 こしょう
	ほうれん草オムレツ	たまご		でん粉 植物油脂	ほうれん草	だし汁(小麦 大豆) 塩
22日 (木) ★ナン カヌスク 献立 ★コザ 幼稚園 試食会	牛乳	牛乳				
	菜じゆーしー	ツナ 油あげ(大豆) だいた	米 麦		にんじん からし菜 キャベツ だいこん葉	しょうゆ 塩 かつお節
	ミミガーのみそ和え	ミミガー(ぶた) 甘口みそ(大豆)		ねりごま 三温糖 すりごま	もやし にんじん だいこん	みりん 酢
	サバの竜田揚げ	さば		でん粉 さとう	しょうが	しょうゆ 塩 酒清(小麦)
23日 (金)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	マーボー豆腐 麻婆豆腐	とうふ(大豆) 大豆 豚ひき肉 赤みそ(大豆) テンメンジャン (小麦 大豆 ごま)		ごま油 でん粉 大豆油 三温糖	にんじん とうがん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤
	中華サラダ			はるさめ 三温糖 ごま油	にんじん だいこん わらび ぜんまい えのき 竹の子 ふき 木くらげ	酢 塩 薄口しょうゆ
くだもの				くだもの		
26日 (月)	牛乳	牛乳				
	ごはん		米			
	わかめと卵スープ	たまご あさり わかめ なた(大豆)		じゃがいも でん粉 白ごま ごま油	もやし 玉ねぎ	とりがら かつお節 薄口しょうゆ 塩
	とり肉とキャベツ オイスター炒め	とり肉 厚あげ(大豆)		ごま油 でん粉 大豆油	玉ねぎ にんじん 竹の子 キャベツ しょうが にんにく	酒 しょうゆ みりん オイスターソース(大豆)
27日 (火)	牛乳	牛乳				
	コッペパン	脱脂粉乳		小麦粉 さとう ショートニング(大豆)		イースト 塩
	マカロニの クリーム煮	とり肉 脱脂粉乳 牛乳		マカロニ(小麦) 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆・豚)	玉ねぎ にんじん ブロッコリー	とりがら 塩 こしょう
	●かみかみサラダ (イカ)	さきいか わかめ		三温糖 オリーブ油 白ごま	もやし キャベツ ごぼう 赤ピーマン	薄口しょうゆ 酢
魚のムニエル	ホキ		オリーブ油 小麦粉		塩 こしょう	
28日 (水)	牛乳	牛乳				
	麦ごはん		米 麦			
	魚汁	赤魚 タラ 麦みそ(大豆)			だいこん とうがん こまつな 長ねぎ	かつお節 塩
	マーミナチャンプルー	ちきあぎ(大豆) ツナ		大豆油	もやし にんじん キャベツ	塩 しょうゆ
揚げ出し豆腐	とうふ(大豆)		大豆油 三温糖 でん粉 小麦粉	だいこん	しょうゆ みりん	

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザが猛威を振るっていますので、外出後は必ず手洗い・うがいをし、栄養と睡眠をしっかりとることが肝心です。また、適度に体を動かし、風邪に負けない体を作りましょう。この時期はなるべく人混みへの外出を控え、外出時にはマスクの着用を忘れずに。

