

れい わねん がつ
令和7年2月のこんだて

こうちやう あまこ そういち
校長 尼子 創一

げつ	か	すい	もく	きん
3日	4日	5日	6日	7日
ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのかば焼き 野菜の煮物 呉汁	きゅうやくび 休業日 	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 切り干し大根サラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 二色丼 ナムル 青菜のスープ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 豚肉のワイン風味 こぶき芋 ゆで野菜和風ドレッシング みそ汁
エネルギー 808Kcal タンパク質 35.3g 脂質 28.1g 食塩相当量 2.7g		エネルギー 607Kcal タンパク質 25.3g 脂質 22.0g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 690Kcal タンパク質 39.1g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 624Kcal タンパク質 30.5g 脂質 14.3g 食塩相当量 3.2g
10日	11日	12日	13日	14日
せかい りょうり 【世界の料理 インドネシア】 ぎゅうにゅう ナシゴレン サテ・アヤム アチャール 野菜スープ	けんこくきねん ひ 建国記念の日 	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん かじきの香味醤油焼き からし和え ゆで野菜中華ドレッシング ワンタンスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 揚げ鶏のレモンソース じゃこサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチトースト ポトフ 海藻サラダ チョコプリン
エネルギー 639Kcal タンパク質 35.1g 脂質 21.0g 食塩相当量 2.2g		エネルギー 603Kcal タンパク質 30.7g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 761Kcal タンパク質 33.3g 脂質 29.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 764Kcal タンパク質 31.0g 脂質 34.2g 食塩相当量 2.8g
17日	18日	19日	20日	21日
かいこうきねんび 開校記念日 	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん なまあげとキャベツのみそ炒め 春雨サラダ かきたま汁	【リクエストメニュー】 ぎゅうにゅう 牛乳 ミートソーススパゲッティ 海藻サラダ バイクドチーズケーキ	ぎゅうにゅう こくとう 牛乳 黒糖パン クリームシチュー コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き ごま和え ジャーマンポテト 豚汁
	エネルギー 645Kcal タンパク質 28.1g 脂質 19.0g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 853Kcal タンパク質 35.1g 脂質 36.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 709Kcal タンパク質 30.2g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 696Kcal タンパク質 36.4g 脂質 21.0g 食塩相当量 1.9g
24日	25日	26日	27日	28日
てんのうたんじょうび 天皇誕生日 ふりかえりゆうじつ 振替休日 	きやうどりょうり ならけん 【郷土料理 奈良県】 ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 鶏肉おろしソテー レンコンのきんぴら 飛鳥汁	ショア 味噌 味噌ラーメン グリーンサラダ 果物(みかん)	ぎゅうにゅう 牛乳 ルーローハン じゃこと大根のサラダ 豆腐と卵のスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん 煮魚 中華和え すまし汁
	エネルギー 613Kcal タンパク質 30.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 632Kcal タンパク質 28.1g 脂質 15.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 610Kcal タンパク質 28.5g 脂質 18.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 653Kcal タンパク質 32.1g 脂質 18.1g 食塩相当量 2.5g



2月

さむいひがつつ かげははやませつ
寒い日が続いて、風邪が流行る季節です。
しょくじのまえにはてあら しっかりして
食事の前には手洗いをしっかりして
たいちやうをくずさないようにしましょう。



ぎゅうにゅう れいにも
☆牛乳がショアが毎日つきます。
こんだて しらい つづ べんりょう
☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。