

Table for February 2nd (2月2日) with columns for献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, and たんぱく質. Includes items like ごはん牛乳, いわしの竜田揚げ, 筑前煮, 大根のみそ汁, かみかみ大豆.

Table for February 5th (2月5日) with columns for献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, and たんぱく質. Includes items like 食パン牛乳, エビカツ, 野菜のナムル, わかめスープ, りんごジャム.

Table for February 10th (2月10日) with columns for献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, and たんぱく質. Includes items like コッペパン牛乳, シーフードスバゲティ, 花野菜サラダ, バックマヨネーズ, フルーツゼリー.

Table for February 13th (2月13日) with columns for献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, and たんぱく質. Includes items like 麦入りごはん牛乳, あげじゃがそぼろあんかけ, ひじきとツナの炒め煮, ラ・フランスゼリー, パックミニフィッシュ.

大豆 (Soybean) information section. Includes text about soybean varieties (yellow, black, green), types (edamame, natto, soy flour), and a list of soy products used in the menu.

【食品に関するアレルギーについて】 (About food allergies) section. Contains a table of allergen-free ingredients, a list of allergen-containing ingredients, and a table of average monthly nutrition (平均栄養量).

Table for February 12th (2月12日) with columns for献立名, 食品名, 食品に関するアレルギー, エネルギー, and たんぱく質. Includes items like 米粉パン牛乳, 五目厚焼きたまご, チンゲンサイのソテー, 中華スープ, パック大豆マーガリン.

【献立にのせるマークについて】 (About menu marks) section. Explains the meaning of cow, pig, and fish icons and lists the 6 basic food groups (6つの基礎食品群).

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
16日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	17日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳	18日 (水)	麦入りごはん牛乳	麦入りごはん牛乳	5 2 小麦 乳
	しいらの照り焼き	しいらの照り焼き	1 小麦 大豆		ししゃもの南蛮漬け3尾	ししゃも(でんぶん付)こめ油ゴマ油さとうしょうゆみりん、米酢	1 6 6 6 5 小麦 大豆		ビーフカレー	牛肉にんじんグリーンピースたまねぎマッシュルームじゃがいもこめ油赤ワインコンソメスープカレールーリンゴピューレトマトケチャップウスターソース塩こしょう	1 3 3 4 4 5 6 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆 鶏 りんご ※*
	切り干し大根の煮物	さつまあげにんじん切り干し大根さとうこめ油だしの素しょうゆみりん	1 3 4 5 6 さば 小麦 大豆		野菜のソース炒め	キャベツ、もやし、まいたけ、こめ油、とんかつソース、ウスターソース、でんぶん、コンソメスープ、塩、こしょう	4 4 4 6 5 小麦 大豆 鶏		ごぼうサラダ	ごぼうとうもろこしゆで塩	4 4
	豆乳汁	あつあげ大豆ペーストにんじん小松菜たまねぎみそだしの素	1 1 3 3 4 4 1 大豆 さば		春雨のスープ煮	つくね団子にんじん大根たまねぎえのきたけマロニーゴマ油中華スープ酒しょうゆ	1 3 4 4 4 5 6 小麦 大豆 鶏 豚		パックごまドレッシング	ごまドレッシング	6 小麦 大豆 ごま
のりのつくだ煮	のりのつくだ煮	2 小麦 大豆	ヨーグルト	ヨーグルト	2 乳	福神漬け	福神漬け	4 小麦 大豆			
エネルギー 730kcal			たんぱく質 31.0g	エネルギー 873kcal			たんぱく質 36.1g	エネルギー 831kcal			たんぱく質 24.0g

魚には「骨」があります。しっかりかんで食べましょう。

大豆は形を変えて、様々な食べ物に変身するよ！あつあげ、大豆ペースト、みそ、しょうゆは大豆からできているよ！

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
19日 (木)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳	20日 (金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	23日 (月)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳
	白身魚のフライ	ホキフライこめ油	1 小麦 大豆 ※卵 乳 かに		鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1 鶏 大豆		さわらの西京焼き	さわらの西京焼き	1 大豆 小麦 ※卵 えび いか 鮭 さば
	バックウスターソース	ウスターソース			おでんぶ	高野とうふちくわ味付金時豆にんじんれんこんこんにやくさとうだしの素しょうゆみりん	1 1 1 3 4 5 さば 小麦 大豆		きんぴらごぼう	味付かつお節にんじんごぼうこんにやく白いりごまさとうゴマ油だしの素酒しょうゆ	1 3 4 5 6 6 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	白菜とハムのクリーム煮	ロースハムチーズパセリ白菜マッシュルーム白ワインクリームシチューの素コンソメスープ塩、こしょう	1 2 3 4 4 小麦 乳 大豆 豚 小麦 大豆 鶏		徳島県の郷土料理				みそ汁	うすあげわかめ★にんじんねぎたまねぎみそだしの素	1 2 3 3 4 1 大豆 さば
ミネストローネ	豆・雑穀ミックスにんじんホールトマトたまねぎじゃがいもさとうこめ油コンソメスープ塩、こしょう	1 3 3 4 5 6 小麦 大豆 鶏	わ食育の日			豆乳プリン	豆乳プリン	5 大豆	にゅうめん	かまぼこうすあげねぎたまねぎふしそうめんだしの素しょうゆ	1 1 3 4 5 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
エネルギー 788kcal			たんぱく質 32.3g	エネルギー 793kcal			たんぱく質 31.1g	エネルギー 749kcal			たんぱく質 27.7g

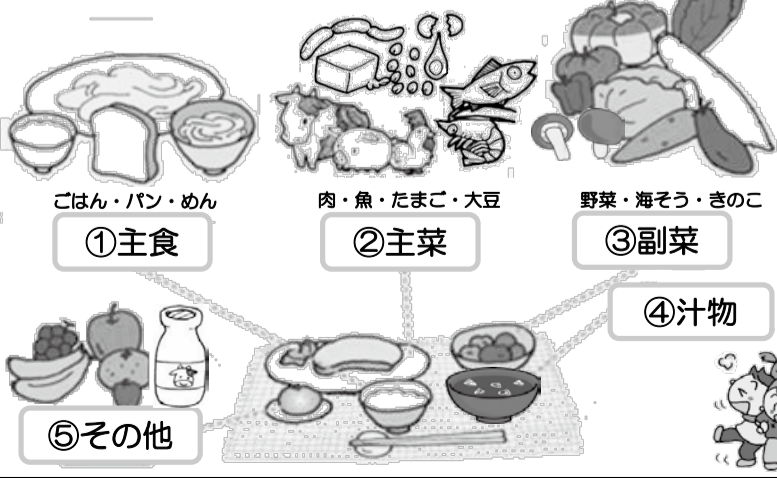
徳島県では、正月などのお祝いのときに食べられるそうです。

★ラッキーにんじんが入っているよ！

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー	日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
24日 (火)	コッペパン牛乳	コッペパン牛乳	5 2 小麦 乳	25日 (水)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳	26日 (木)	ブルーベリーパン牛乳	ブルーベリーパン牛乳	5 2 小麦 乳
	オムレツ	プレーンオムレツ	1 卵 大豆		八宝菜	豚肉いかにんじん白菜たまねぎたけのこもやし味付しいたけでんぶんゴマ油おろししょうが中華スープ酒しょうゆ	1 1 3 4 4 4 4 5 6 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏 豚 ごま ※乳 りんご 鶏 豚 牛 ゼラチン 鮭 ごま もも		ささみフライ	ささみフライこめ油	1 6 鶏 小麦 ※乳 卵 大豆 ごま 豚
	チリコンカン	豚ミンチ大豆ホールトマトセロリソテーオニオンこめ油おろしにんにくトマトケチャップコンソメスープ赤ワインローリエ塩、こしょうチリペッパー	1 1 3 4 4 6 小麦 大豆 鶏		肉団子 3こ	肉団子	1 鶏 小麦 大豆 ごま ※乳 卵		ほうれん草のソテー	ほうれん草とうもろこしこめ油コンソメスープ塩こしょう	3 4 6 小麦 大豆 鶏
	コンソメスープ	ベーコンにんじんキャベツ、たまねぎじゃがいもコンソメスープこしょうしょうゆ	1 3 4 5 小麦 大豆 鶏 小麦 大豆		きゅうりの漬け物	きゅうりの漬け物	4 大豆 小麦		カレースープ	ベーコンにんじんたまねぎ白菜カリフラワーマカロニ(シェル)こめ油カレールーカレー粉コンソメスープ塩こしょう	1 3 4 4 5 6 小麦 大豆 鶏 ※*
型抜きチーズ	型抜きチーズ	2 乳									
エネルギー 837kcal			たんぱく質 37.4g	エネルギー 790kcal			たんぱく質 29.4g	エネルギー 768kcal			たんぱく質 30.4g

日	献立名	食品名	食品に関するアレルギー
27日 (金)	ごはん牛乳	ごはん牛乳	5 2 乳
	さんまのおろし煮	さんまのおろし煮	1 小麦 大豆
	小松菜のごま和え	小松菜もやしごま和えの素	3 4 6 小麦 大豆 乳 さば 鶏 ごま
	さつまいものみそ汁	さつまいもうすあげたまねぎねぎえのきたけみそだしの素	5 1 4 3 4 1 大豆 さば
納豆	納豆	1 大豆 小麦	
エネルギー 843kcal			たんぱく質 30.4g

バランスの良い食事ではじょうぶな体をつくろう！！
合言葉は『主食・主菜・副菜』



元気な体の基本はまず食事！

★基本の3つ★
①主食：ごはん、パン、めん類
②主菜：肉や魚、たまご、大豆を使ったおかず
③副菜：野菜、海そう、きのこを使ったおかず

これにプラスして、
④汁物(副菜)：みそしる、スープ
⑤その他：果物、牛乳など

この5つがそろえばバランスばっちりです。
なるべく5つがそろったような食事を心がけましょう。

かぜの菌やウイルスをやっつけて、
寒い冬を乗り越えよう！