

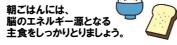
## 🛮 4年2月よていこんだてひょう

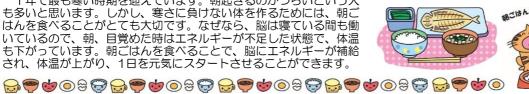


日	<ul> <li>栄養</li> <li>熱量</li> <li>たんば</li> <li>脂質食塩相</li> <li>66</li> <li>24</li> <li>17</li> <li>2.</li> <li>66</li> <li>24</li> <li>17</li> <li>2.</li> <li>66</li> <li>24</li> <li>17</li> <li>2.</li> <li>66</li> <li>24</li> <li>17</li> <li>2.</li> <li>66</li> <li>31</li> <li>3.</li> <li>70</li> <li>27</li> <li>29</li> <li>3.</li> <li>65</li> <li>21</li> <li>2.</li> <li>77</li> <li>26</li> <li>30</li> <li>4.</li> <li>66</li> <li>23</li> <li>22</li> <li>1.</li> <li>66</li> <li>28</li> <li>23</li> <li>3.</li> </ul>
日 TAがぶつ	<ul> <li>時間食塩相</li> <li>666</li> <li>29</li> <li>17</li> <li>2.</li> <li>66</li> <li>31</li> <li>21</li> <li>3.</li> <li>70</li> <li>27</li> <li>29</li> <li>3.</li> <li>65</li> <li>25</li> <li>21</li> <li>2.</li> <li>77</li> <li>26</li> <li>30</li> <li>4.</li> <li>66</li> <li>23</li> <li>22</li> <li>1.</li> <li>66</li> <li>28</li> <li>23</li> <li>3.</li> </ul>
1	g塩相 666 299 177 2 666 311 211 3 70 27 29 3 65 25 21 2 77 26 27 29 3 66 25 21 2 66 23 22 3 66 23 31 21 3 66 25 25 26 26 27 27 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28 28
1 以 (SOPH) O ★ いちいっぱいけづづ とうふ みそ でもしかとりからいため こう みそけんちんじる とうふ みそ でもしかとりからいため こう ももしのとりからいため こう ももしのとりからいため こう ももしのとりからいため こう おびら こま あぶら こま かく (手管のり) O (	29 17 2.1 666 244 177 2.1 666 311 211 3.2 70 277 267 25 21 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1 2.1
2 水 ではん	24 17 2.1 66 31 21 3.3 65 25 21 2.1 777 26 30 4.1 66 23 22 21 1.6 66 28 23 3.3
3 末	31 21 3. 70 27 29 3. 65 25 21 2. 77 26 30 4. 66 23 22 1. 66 28 23 3.
4 金	27 29 3. 65 25 21 2. 77 26 30 4. 66 23 22 1. 66 28 23 3.
7 月 ごはん ○ ランジャオロース	25 21 2.1 77 26 30 4. 66 23 22 1. 68 23 3.
8 火 うめごはん ○ ★ ほうれんそうのわふうサラダ しずいみそのみそしる おこめのタルト	777 266 300 4. 666 233 222 1. 666 233.
9 水 ごはん ○ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	23 22 1. 66 28 23 3.
10   木 ソフトめん   ○   ★ キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング)   なると   あぶらあげ   おかっこゆう   にんじん   だまねぎ ながねぎ   キャベツ   きゅうり   フーン   まやっつり   ファトめん   でんぶん   あぶら   カルースープ	66 28 23 3.
14 月 スパゲティ   →	68
14 月 スパゲティ   *** おんやさいサラダ(ドレッシング) だいず たまご ペーコン	
15 火	27 2.
16 水 むぎごはん   ○   ★ バンバンジーサラダ	66 30 15 2.
	67 29 21 2.
	63 29 19 2.
18 金 むぎごはん ○ ★ かいそうサラダ カレー いよかんゼリー ぶたにく まゅうにゅう かいそう にんじん まれぎ こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも ゼリー	71 24 19 2.
21 月 ごはん ○ ★ そくせきづけ じゃがぶたキムチ 『まっこと』 まゅうにゅう にんじん にら はくさい キャベツ つぼづけ たまねぎ しらたき キムチ ごま あぶら	63 26 15 3.
<b>食育の日</b>   メカジキのあまずソース	64 22 16 2.
23 水	
さわらのさいきょうやき   さわら   さわら   さわら   さっしょうにゅう   にんじん   にんしん   にんしんしん   にんしん   にんしんしん   にんしん   にんしん	64 27 16 2.
25 金 まるパン (はちみつ) ○ はうれんそうグラタン	64 26 23 3.
<b>大室台小 6年1組 リクエスト献立</b>	76 29 25 3.
「2月分給食費の口座振替日は、1月7日(金)になります。もし、残高不足等の理由により 学校給食摂取基準(8~9歳の場合) 引き落としができなかった場合は、3月分と同じ日(2月4日)に再振替をします。 学校給食摂取基準(8~9歳の場合)	月平
残高の確認をお願いいたします。 エネルギー: 650kcal	67
・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 たんぱく質: 21.1~32.5 g	26
<b>覧</b>	

## 節型形で、意言図真防砂の体づくりを!

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思います。しかし、寒さに負けない体を作るためには、朝ごはんを食べることがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているので、朝、目覚めた時はエネルギーが不足した状態で、体温も下がっています。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温が上がり、1日を元気にスタートさせることができます。







## 今月の酒々井産

食塩相当量:2.0g未満











2.9

