

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日		
	1 冬野菜について知る	2 郷土料理 青森県の郷土料理を味わう	3 行事食 節分にちなんだ食品を知る	4 国際理解 2022冬季オリンピック・パラリンピック開催地である北京にちなんだ料理を味わう		
	食パン 鶏肉 にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ジャがいも こまつな にんにく 米油 バター	和風ポトフ 鶏肉 にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ジャがいも こまつな にんにく 米油 バター	はいがごはん はいが米	せんべい汁 鶏肉 南部せんべい ごぼう にんじん ねぎ だいこん せり	豆茶飯 はいが米 炒り大豆	ごまあえ ほうれんそう もやし ごま 砂糖
ツナサンドの具 まぐろ油漬 まぐろ水煮 チーズ たまねぎ にんじん 米油 砂糖	フルーツジュレ もも・りんご・ぶどう・みかん缶 寒天 砂糖 牛乳	いかと野菜の煮物 いか 凍り豆腐 さといも だいこん こんにゃく 砂糖	りんご  牛乳	さんか焼き いわし 鶏肉 たまねぎ キャベツ みそ てんぷん バン粉 しょうが 砂糖	豚汁 豚肉 豆腐 油揚げ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ こんにゃく みそ 牛乳	
7 ぎせい豆腐について知る	8 行事食 お事始めについて知る	9 ジュースを選ぼう	10 国際理解 韓国・朝鮮料理を味わう	11 		
にんじんごはん はいが米 にんじん 油揚げ ごま	のっぺい汁 鶏肉 油揚げ さといも だいこん にんじん ねぎ しめじ てんぷん	麦ごはん 精白米 米粒麦	ロールパン フェットチーネ クリームソース フェットチーネ 米油 鶏肉 たまねぎ	麦ごはん 精白米 米粒麦	スンドゥブ 豆腐 鶏肉 あさり ねぎ だいこん はくさい もやし にんにく しょうが ごま油	
ぎせい豆腐 鶏卵 豆腐 にんじん ねぎ ほうれんそう ごぼう しょうが 米油 砂糖 てんぷん	黒みつゼリー 含みつ糖 グラニュー糖 寒天 牛乳	ぶりの照り焼き ぶり しょうが てんぷん	おことし あずき 豚肉 豆腐 さといも にんじん ごぼう だいこん こんにゃく みそ 砂糖 牛乳	にらチヂミ 小麦粉 てんぷん 鶏卵 豚肉 たまねぎ にんじん にら ごま油 砂糖 にんにく ごま	韓国風のりふりかけ のり ごま油 牛乳	
14 からだを温める料理について知る	15 だいちの栄養について知る	16 国際理解 スリランカ料理を味わう	17 コンポートについて知る	18 食育の日 主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事のよさを知る		
黒パン いんげん豆のクリームシチュー 鶏肉 ジャがいも たまねぎ はくさい にんじん ブロccoli いんげん豆 米油 小麦粉 バター 牛乳 豆腐 脱脂粉乳	野菜ソテー ほうれんそう かんぴょう コーン にんじん にんにく 米油 ココアプリン ココア グラニュー糖 寒天 牛乳 生クリーム 牛乳	はいがごはん はいが米	ポテト・テルダーラ ジャがいも たまねぎ にんにく 米油 削り粉 ターメリック コリアンダー	はいがパン マカロニサラダ マカロニ たまねぎ にんじん きゅうり 砂糖 ノンエッグマヨネーズ りんごのコンポート りんご レモン果汁 砂糖 牛乳	はいがごはん はいが米	磯香あえ キャベツ えのきたけ のり うま煮 鶏肉 だいず うずら卵 凍り豆腐 さといも にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 砂糖 牛乳
21 だいちの加工品について知る	22 季節のかぶを味わう	23 休日授業参観 こまつなの栄養について知る	24 おでんの由来について知る	25 休日授業参観の振替		
はいがごはん はいが米	みそ汁 ジャがいも たまねぎ えのきたけ わかめ みそ 県内産みかん  牛乳	チーズパン 精白米 米粒麦	かぶとブロッコリーのサラダ かぶ ブロccoli 米油 砂糖 ミネストローネ ウィンナーソーシジ たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ にんにく いんげん豆 オリーブ油 マカロニ 牛乳	茶飯 はいが米 ごま	煮びたし はくさい しゅんぎく 砂糖 みそおでん さつま揚げ つみれ ちくわ うずら卵 さといも だいこん こんにゃく こんぶ みそ 砂糖 牛乳	
28 ワンタンの名前の由来について知る	☆献立について☆ ○伝統的な食品の豆・豆製品を多く取り入れました。 ○2月3日の「節分」にちなみ、豆茶飯を取り入れました。 ○2月8日の「おこし始め」にちなみ、おこし汁を取り入れました。 ○国際理解の献立としてスリランカ料理を取り入れました。 ○鉄分を補うために、こまつなをとりました。 ○食物繊維を補うために、だいず・あずきを取り入れました。 ○冬季オリンピック・パラリンピックの開催地である北京の料理を取り入れました。					
麦ごはん 精白米 米粒麦	ワンタンスープ 豚肉 ワンタン皮 もやし にんじん ねぎ にら ごま油 アイスデザート (卵・乳不使用) 牛乳	えびといかの中華炒め えび いか ブロccoli ねぎ たまねぎ たもぎたけ しょうが にんにく 米油 砂糖 てんぷん ごま油	2月の「食育の日」献立 主食*はいがごはん・・・ビタミンB1を多く含む「胚芽」の部分だけ残したお米で炊きます。 主菜*うま煮・・・野菜や肉などをだしと調味料で甘辛くじっくりと煮含めます。 副菜*磯香あえ・・・はま菜ちゃんのキャベツを磯の香りよくのりであえます。 汁物*冬野菜のみそ汁・・・冬に美味しい野菜をたっぷり使ったみそ汁です。 飲み物*牛乳・・・カルシウムの吸収率がよい牛乳を組み合わせます。			