


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div style="border: 1px dashed green; padding: 5px;"> <p>★毎日の有機（オーガニック）食材の使用率を葉っぱのマークで表示しています。</p> <p>4つ → 95% 使用 以上 3つ → 80~95% 使用</p> <p>2つ → 50~80% 使用 1つ → 50%以下</p> </div>				1	2 【節分】 
				アマランサスご飯、大根と車麩の煮物、納豆和え、里芋の味噌汁、いりこ	青菜ご飯、ベジミートボール、フライビーンズ、けんちん汁
					
	5	6	7 【お家からのお弁当】	8	9
屋食 キヌアふりかけご飯、豆腐と青菜の炒め物、麺ドレッシングサラダ、ねぎと白菜の味噌汁	屋食 ひじきご飯、筑前煮、納豆和え、海藻の味噌汁、いりこ			中華ご飯、蓮根の中華炒め、青菜とアマランサスのナムル、春雨スープ、いりこ	黒米ご飯、グリルチキンカレー、冬の人参ドレッシングサラダ、大学芋
					
12 【建国記念の日振替休日】	13 【新月メニュー】	14 【お家からのお弁当】	15 【バレンタイン】	16	
屋食 	小豆ご飯、いりこ入り切干大根の煮物、白和え、園の味噌汁		キャロットピラフ、鶏のクリーム煮、グリル野菜、オニオンスープ	キヌアご飯、蓮根と厚揚げの味噌煮、納豆和え、海苔と切干の味噌汁、いりこ	
					
19	20	21 【お家からのお弁当】	22	23 【天皇誕生日】	
揚げご飯、豆腐の胡麻味噌焼き、Caひじき煮、さつま芋と小松菜の味噌汁	梅じゃこご飯、車麩のフライ、納豆和え、キャベツと厚揚げの味噌汁、いりこ		アマランサスご飯、和風ハンバーグ（和風たれ）、青菜の磯辺和え、大根ときのこの味噌汁	天皇誕生日 	
					
26 【地産地消の日】	27 【満月メニュー】	28	29		
屋食 	小豆ご飯、いりこ入り切干大根の煮物、白和え、園の味噌汁	さつま芋ご飯、揚げ豆腐、キャベツと海藻の和え物、蓮根の味噌汁、いりこ	アマランサスご飯、鮭の麹焼き、ひじきと海藻の和え物、青菜の味噌汁		
					

もも組には、午前のおやつとして『豆乳ドリンク』を提供いたします。



鶴来学園は、「オーガニックレストランJAS認証」、「JONA上級レストラン（給食）3つ星」を取得しています。

- ※ 献立欄の緑色の太字の献立は、有機食材使用率が80%以上です。
- ※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。
- ※  このマークがある日は、スプーンを持って来てください。



平均栄養価

エネルギー：438 kcal たんぱく質：15.6 g 脂 質：12.2 g
 カルシウム：264 mg 鉄 分：4.1 g カリウム：763 mg
 食物繊維：5.7 g 食塩相当量：1.7 g