

2月の献立目標

冬野菜を味わおう

上から黒・小・中の栄養価を表示しています。

日	曜	献立名	主 な 材 料						I材料 - kcal	たんぱく質 g								
			赤 おもに体をつくるものになるもの		緑 おもに体の調子を整えるもの		黄 おもにエネルギーのもとになるもの											
節 分 献 立																		
2	月	ごはん						こめ きょうかまい	559	28.8								
		くじらのたつたあげ	くじら					あぶら	686	35.0								
		ごまあえ			ほうれんそう	にんじん	もやし	さとう	ごま	803	40.6							
		さかなのつみれじる	いわしつみれ	とうふ	むぎみそ	かたくちいわし	にんじん	ねぎ	だいこん	ごぼう								
		せつぶんまめ(小・中)	だいず															
3	火	パン						パン	436	21.3								
		ぶたにくのとまとに	ぶたにく	だいず		にんじん	ブロッコリー	たまねぎ	ぶなしめじ	りんご	じゃがいも	さとう	あぶら	581	27.7			
		やさいとちくわのごまドレッシング	ちくわ				ごまつな	キャバツ	とうもろこし	さとう	ごま	あぶら	716	33.1				
4	水	ごはん						こめ きょうかまい	502	24.8								
		いわしのしょうがに	いわし					しょうが					606	28.9				
		はくさいのこんがあえ			しおこんが	ごまつな	にんじん	はくさい	さとう	ごま		704	32.3					
		かきたまじる	とうふ	たまご	かつおぶし	こんが	ほうれんそう	ねぎ	えのきたけ	かたくりこ								
職 場 体 験 生 徒 作 成 献 立 「 み ん な 残 さ ず 食 べ て く れ る 人 気 給 食 献 立 」																		
5	木	サンライズパン						サンライズパン	503	17.5								
		ミートオムレツ	ミートオムレツ									705	21.9					
		ABCトマトスープ	ベーコン			にんじん	ほうれんそう	トマト	パセリ	たまねぎ	はくさい	とうもろこし	アルファベットマカロニ	じゃがいも	994	28.6		
		おのちやムース(中)																
6	金	ぶたにくのたきこみごはん	ぶたにく	あぶら	あげ	にんじん		ほしいたけ	ごぼう	こめ きょうかまい	さとう	ごま	あぶら	459	21.0			
		やさいのうまに	とりにく	ちくわ	なまあげ	にんじん	きぬさや	だいこん	じゃがいも	こんにやく	さとう	あぶら		567	26.1			
		レモンあえ	まぐろ	ツナ			ほうれんそう	キャバツ	マイヤールモン	さとう				701	31.6			
9	月	ごはん						こめ きょうかまい	478	23.3								
		さばのみぞれに	さばのみぞれに											600	29.0			
		のりしおもやし				ごまつな	にんじん	もやし	さとう	ごま								
		とうふのみそじる	とうふ	あぶら	あげ	むぎみそ	わかめ	かたくちいわし	にんじん	ねぎ	たまねぎ	えのきたけ						
10	火	パン マーシャルビーンズ	マーシャルビーンズ							パン				476	18.9			
		ふゆやさいのポトフ	ベーコン	チキンフランク		にんじん	パセリ	たまねぎ	かぶ	はくさい	だいこん	じゃがいも		605	23.6			
		ツナサラダ	まぐろ	ツナ				キャバツ	きゅうり	とうもろこし	さとう	あぶら		767	28.8			
建 国 記 念 の 日 																		
お む す び 弁 当 の 日																		
13	金	ごはん						こめ きょうかまい	451	22.2								
		はっぼうさい	ぶたにく	いか		にんじん	ごまつな	もやし	たけのこ	たまねぎ	はくさい	ほしいたけ	かたくりこ	あぶら	611	29.7		
		はるさめサラダ	まぐろ	ツナ		にんじん		きゅうり	もやし	はるさめ	さとう	ごま	あぶら	708	34.2			
		げんきヨーグルト(小・中)	ヨーグルト															
小 学 校 6 年 1 組 が 考 え た 献 立																		
16	月	ごはん						こめ きょうかまい	529	23.7								
		ほうれんそうのおやこどん	とりにく	たまご	ちくわ	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ				あぶら	652	29.2				
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし				ブロッコリー							765	34.1			
		みかん						みかん										
17	火	チーズパン			チーズ					パン				479	24.1			
		みそラーメン	ぶたにく	やさ	ぶた	むぎみそ	にんじん	ねぎ	たまねぎ	もやし	ちゅうかめん	あぶら	635	31.1				
		だいこんサラダ	まぐろ	ツナ			ほうれんそう	だいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	ごま		742	35.8				
18	水	ごはん						こめ きょうかまい	505	19.6								
		じゃがいものそぼろに	なまあげ	とりにく		にんじん	さやいんげん	たまねぎ	しょうが	じゃがいも	こんにやく	さとう	あぶら	630	23.9			
		きりほしだいこんのサラダ	まぐろ	ツナ		にんじん		きりほしだいこん	きゅうり			あぶら	ごま	750	27.5			
19	木	パン								パン				493	22.5			
		ささみカツ	ささみカツ									あぶら		636	26.9			
		ごまじゃこサラダ			しらす	じゃこ	ほうれんそう	にんじん	キャバツ	とうもろこし	さとう	ごま	あぶら	771	31.3			
		ラビオリスープ	ラビオリ			にんじん		たまねぎ	キャバツ	とうもろこし								
20	金	ごはん						こめ きょうかまい	465	20.8								
		ぶたにくのブルコギ	ぶたにく	あかみ	みそ	にんじん	にら	たまねぎ	もやし	にんにく	さとう	ごま	あぶら	601	25.8			
		ビーフンスープ	とりにく	かまぼこ		にんじん	ねぎ	たまねぎ	もやし	はくさい	ほしいたけ	ビーフン		705	29.7			
		さつまいもチップス(小・中)									さつまいも	チップス						
天 皇 誕 生 日 																		
24	火	こくとうパン						パン	こくとう	483	18.6							
		スパゲティーナボリタン	チキンフランク			ピーマン	にんじん	たまねぎ		スパゲティー	さとう	オリブオイル	642	23.7				
		ごまつなサラダ	まぐろ	ツナ			ごまつな	きゅうり	キャバツ	マイヤールモン	さとう	あぶら	786	28.5				
25	水	ひきにくとまめのカレー						こめ きょうかまい	530	19.4								
		(ごはん ひきにくとまめのカレー)ルウ	とりにく	ぶたにく	ひよこ	たまご	だいず	にんじん	たまねぎ	にんにく	りんご	じゃがいも	あぶら	カレー	ルウ	727	24.3	
		れんこんサラダ	チキンハム					れんこん	きゅうり	ノンエッグマヨネーズ	ごま		864	28.3				
小 学 校 6 年 2 組 が 考 え た 献 立																		
26	木	きなこパン	きなこ					パン	さとう	あぶら	562	21.6						
		ベーコンといかのクリームシチュー	ベーコン	いか	ぎゅうにゅう	にんじん		はくさい	たまねぎ	えのきたけ	じゃがいも	シチュー	あぶら	746	28.0			
		ブロッコリーサラダ	チキンハム				ブロッコリー	キャバツ			さとう	あぶら	919	34.3				
		はちみつレモンゼリー									はちみつ	レモンゼリー						
27	金	ごはん						こめ きょうかまい	472	17.8								
		とりしおにくじゃが	とりにく	なまあげ		にんじん		しょうが	にんにく	たまねぎ	しろねぎ	じゃがいも	しらたき	あぶら	ごま	あぶら	621	24.9
		たくあんあえ				ほうれんそう		キャバツ	だいこん	(たくあん)	もやし	さとう	ごま	あぶら	731	28.5		
		なっとう(小・中)	なっとう															

※都合により、食材や献立の変更があることがありますので、ご了承ください。