

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人分 - kcal)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
1	木	米粉パン 牛乳 ポトフ さつまいものごまサラダ いちご&マガリ	牛乳 牛もも角切 ウインナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	パン さつまいも じゃがいも 上白糖 ごま ねりごま いちご&マガリ マヨネーズ	689	827	849
2	金	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 れんこんの梅肉あえ きのこ汁 節分豆	牛乳 大豆 とうふ イワシ 糸がつお 若鶏むね肉	こまつな にんじん ねぎ れんこん えのきたけ 生しいたけ ぶなしめじ	米 強化米 でんぷん 上白糖	673	746	756
5	月	かきあげうどん 牛乳 青菜としめじの和え物 はるみ	牛乳 塩わかめ かまぼこ 糸かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ はるみ ぶなしめじ	うどん 上白糖 ごま 菜種油 野菜かき揚げ	594	687	697
6	火	玄米入りごはん 牛乳 みそ煮込みおでん ほうれんそうの焼き海苔あえ	牛乳 厚揚げ 焼のり 丸平天 豚肉もも角 うずら卵 赤みそ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし	玄米 米 こんにやく さといも 上白糖 三温糖 ねりごま	611	695	719
7	水	ごはん 牛乳 干草蒸し とんとこ汁 ぼんかん	牛乳 塩わかめ げた団子 若鶏むねミンチ たまご 中みそ 赤みそ	えだめ たまねぎ なら にんじん ぼんかん 干しいたけ	米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	673	770	791
8	木	米粉パン 牛乳 チリコンカン カリフラワーのサラダ	牛乳 だいたい 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム ベーコン	カリフラワー きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん トマトピューレ	パン 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	653	793	817
9	金	ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き 白和え 湯葉入りすまし汁	牛乳 とうふ ゆば さわら 白みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう ゆず えのきたけ	米 強化米 こんにやく 三温糖 ごま サラダ油	643	741	754
13	火	ごはん 牛乳 【大】すきやき 白菜の甘酢あえ 梅干し	牛乳 焼きとうふ しらす干し 牛肉スライス	ごぼう しゅんぎく しょうが たまねぎ にんじん 白ねぎ はくさい 梅干し	米 やきふ 強化米 こんにやく じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	632	726	745
14	水	【リザーブ給食】 カレーライス 牛乳 海藻サラダ Aランチ:メンチカツ、みかん Bランチ:アジフライ、バナナ	牛乳 海藻ミックス しらす干し 牛肉スライス (A) メンチカツ (B) アジ開きフライ	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく もやし	米 強化米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 菜種油 サラダ油 カレールウ	A:721	808	851
15	木	米粉パン 牛乳 豆腐チャウダー 水菜とツナのサラダ【大】 アップルパイ	牛乳 いんげん豆 とうにゅう ツナ えび ベーコン	グリーンピース 水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン にんじん	パン じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 アップルパイ クリームポタージュ ホワイトルウ	665	792	809
16	金	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 卵の花の炒り煮 かす汁	牛乳 おから さけ ちくわ 豚肉もも 豚肉ももミンチ 中みそ	だいこん たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ	米 強化米 こんにやく さといも 三温糖 ごま油 甘酒 酒かす	636	732	746
19	月	ミルクちゃんぽん 牛乳 磯の松風ケーキ ネーブル	牛乳 調理用牛乳 とうにゅう えび かまぼこ 豚肉もも うずら卵 赤みそ	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ネーブル ゆず 生きくらげ	中華めん かつおキックス さつまいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	710	842	872
20	火	中華大豆ごはん 牛乳 豚カツと卵のスープ にゅうない豆腐	牛乳 杏仁豆腐 だいたい なた ベーコン やきふた たまご	たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん ねぎ みかん缶詰 りんご えのきたけ 干しいたけ	米 強化米 でんぷん 上白糖 ごま油	582	671	715
21	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル いやかん	牛乳 厚揚げ 豚肉もも 合鴨ボール 中みそ	なら にんじん にんにく 白ねぎ はくさい キムチ ほうれんそう もやし いやかん えのきたけ	米 強化米 上白糖 ごま ごま油	601	686	702
22	木	米粉パン 牛乳 ホキと大豆のフリソ煮 ワタンスープ	牛乳 だいたい ホキ角切り 豚肉もも	しょうが たまねぎ チンゲン菜 なら にんじん にんにく もやし 生きくらげ	パン ワンタン でんぷん 上白糖 ごま油 菜種油 サラダ油 塩	658	798	823
26	月	ごはん 牛乳 寄せ鍋 大豆とちりめんの佃煮 デコボン	牛乳 だいたい 焼きとうふ しらす干し えび いか 若鶏肉もも うずら卵	にんじん はくさい ほうれんそう デコボン ぶなしめじ	米 強化米 はるさめ 上白糖 ごま	664	763	785
27	火	ごはん 牛乳 豚肉のアーモンドがらめ もやしのからし和え けんちん汁	牛乳 とうふ あぶらあげ 豚肉もも角 若鶏むね肉	ごぼう だいこん チンゲン菜 にんじん ねぎ もやし	強化米 米 こんにやく さといも でんぷん 上白糖 アーモンド ごま油 菜種油	665	771	824
28	水	コーンピラフ 牛乳 ビーフストロガノフ 菜の花サラダ いちごゼリー	牛乳 生クリーム 牛もも角切 コーンピラフ	グリーンピース たまねぎ なの花 にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン れんこん いちごゼリー	米 強化米 上白糖 オリーブ油 バター デミグラスソース	661	759	808
29	木	ホットドック 牛乳 豆のポタージュ	牛乳 調理用牛乳 大豆ペースト 大豆水煮 ベーコン ロングウインナー	キャベツ たまねぎ パセリ ケチャップ&マスタード	胚芽パン じゃがいも サラダ油 クリームポタージュ	671	800	814

◎都合により献立内容を変更することがあります。  
※ 太字の野菜は、「まび生産組合」さんから届く予定です。

2月の行事と食べ物のお話

ひと  
(おうちの人とよみましょう。)

※【大】『2月の大好きメニュー』

肢体中高等部のみなさんは、  
「すきやき」と「プチアップルパイ」を選んでくれました。  
2月はリザーブ給食もあります。楽しみですね。



2月3日は、節分です。  
節分には、豆まきの風習があります。  
豆まきに使われるのは、「大豆」ということで、  
今月は大豆を使った料理がたくさんあります。

2日:節分豆(ソフトタイプの味付き大豆です。)  
16日:卵の花の炒り煮(うの花は、豆腐を作る時出る大豆の  
絞りかす。鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富です。)  
20日:中華大豆ごはん(混ぜごはんに大豆が入っています。)  
22日:ホキと大豆のフリソ煮  
(油で揚げた大豆が入っています)  
26日:大豆とちりめんのつくし煮  
(ゆでた大豆としらす干しを味付けします。)

