

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1食分 - kcal) (ﾀﾊﾞｸ質 ｇ)		
			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
3	月	ごはん 牛乳 いわしのﾄﾂ煮 れんこんの梅肉あえ きのこと汁 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 でんぶん 上白糖	669 29.1	742 31.5	752 32.3
4	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 26.9	695 30.7	719 32.3
5	水	ごはん 牛乳 干草煮し とんとこと汁 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	えだまめ たまねぎ にら 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 30.6	770 35.1	791 36.9
6	木	焼きそばパン 牛乳 チゲﾗｲﾄと卵のスｰﾌﾞ 小魚ｱｰﾓﾝﾄﾞ	牛乳 青のり 小魚アーモンド 糸がつお さけ角切 豚肉もも ベーコン たまご	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 にんじん にんにく ビーマン えのきたけ きくらげ	パン 中華めん でんぶん サラダ油	604 29	637 31.3	654 32.5
7	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 32.7	741 37.8	754 38.9
10	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	592 22.2	685 25.4	694 26.1
12	水	ごはん 牛乳 【大】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 33.5	732 38.8	746 39.8
13	木	米粉パン 牛乳 豚肉とナッツのｶﾞﾙ炒め 酸辣湯 ネーブル	牛乳 とうふ 豚肉もも角 たまご	しょうが たけのこ にんにく ねぎ ビｰﾏﾝ 赤ﾋｰﾏﾝ 黄ﾋｰﾏﾝ ﾅｰﾌﾞﾙ えのきたけ 生しいたけ	パン でんぶん 上白糖 アーモンド 菜種油 サラダ油	694 32.7	837 38.9	864 40.6
14	金	ごはん 牛乳 すきやき 白菜の甘酢あえ ねり梅 (小袋)	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 うめ	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	627 25.8	721 29.5	741 30.9
17	月	ミルクちゃんぽん 牛乳 ひじきサラダ 肉まん	牛乳 調理用牛乳 とうにゅう ひじき えび かまぼこ 豚肉もも 若鶏肉ささみ 肉まん	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん ねぎ 生きくらげ	中華めん 上白糖 ごま油 サラダ油	599 26.4	704 30.5	720 31.8
18	火	【リザーブ給食】 ごはん 牛乳 ｷｬﾍﾞﾂのおかか和え みそ汁 Aランチ: さばのごま揚げ 味付けのり Bランチ: 若鶏のごま揚げ 菜の花ふりかけ	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ 糸がつお 中みそ 赤みそ 【A】 さば 菜の花ふりかけ 【B】 若鶏肉もも 味付けのり	キャベツ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ねぎ	米 強化米 じゃがいも でんぶん ごま 菜種油	A:656 28.9 B:662 31.2	738 31.1 743 33.4	778 32.2 784 34.5
19	水	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル いよかん	牛乳 厚揚げ 豚肉もも 合鴨ボール 中みそ	にら にんじん にんにく 白ねぎ ｷﾑﾁ ほうれんそう もやし いよかん えのきたけ	米 強化米 上白糖 ごま ごま油	601 27.8	686 31.9	702 33.5
20	木	米粉パン 牛乳 (ｺｰﾋｰ味) 豆乳チャウダー 【大】水菜とツナのサラダ いちごゼリー	牛乳 ミルメーク いんげん豆 とうにゅう ツナ えび ベーコン	グリンピース 水菜 だいこん たまねぎ ホールコーン にんじん いちごゼリー	パン じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 クリームポタージュ ホワイトルウ	668 28.5	795 33.9	812 35.2
21	金	中華大豆ごはん 牛乳 ワンタンスープ にゅうない豆腐	牛乳 だいず ベーコン やきぶた 杏仁豆腐	ホールコーン にら にんじん ねぎ もやし みかん缶詰 りんご 生きくらげ 干しいたけ	米 ワンタン 強化米 上白糖 ごま油	570 21.9	657 24.9	700 26.4
25	火	ごはん 牛乳 寄せ鍋 大豆とちりめんの佃煮 デコボン	牛乳 だいず 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 32.2	763 37.2	785 39.2
26	水	コーンピラフ 牛乳 ビーフストロガノフ 菜の花サラダ	牛乳 生クリーム 牛もも角切 コーンピラフ	グリンピース たまねぎ 菜の花 にんじん にんにく 赤ピーマン 黄ピーマン れんこん ﾏｸｼｭﾙｰﾑ	米 強化米 上白糖 オリーブ油 バター デミグラスソース	629 22.7	727 25.9	776 27.5
27	木	米粉パン 牛乳 チリコンカン カリフラワーのサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト だいず 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	709 34.7	849 40.9	873 42.5
28	金	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 キャベツのごま和え 白玉ふのすまし汁	牛乳 塩わかめ しらす干し 豚肉もも角	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	米 白玉ふ 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ねりごま 菜種油	647 30.3	749 35	800 37.4

◎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

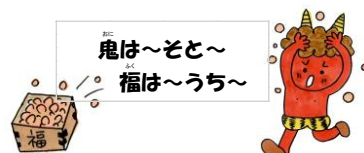
(おうちの人とよみましょう。)

※【大】2月の大好きメニュー

B部門小学部のみなさんは、

「さけの塩焼き」と「水菜とツナのサラダ」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。



鬼は～そと～
福は～うち～

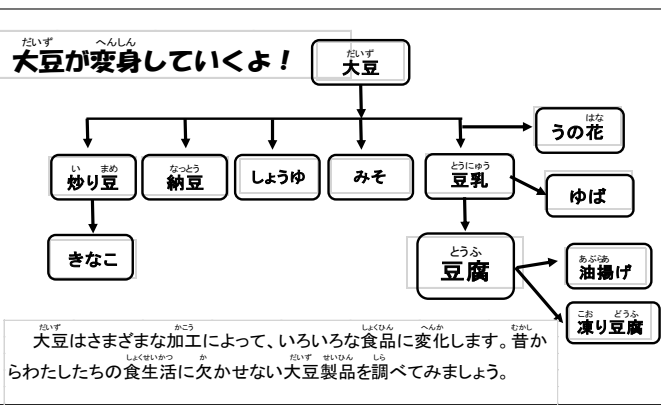
2月3日は、節分です。
節分には、豆まきの風習があります。
豆まきに使われるのは、「大豆」ということで、
今月は大豆を使った料理がたくさんあります。

3日: 節分豆 (ソフトタイプの味付き大豆です。)

12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。)

21日: 中華大豆ごはん (混ぜごはんはんに大豆が入っています。)

25日: 大豆とちりめんのつくだ煮
(ゆでた大豆としらす干しを味付けします。)



豆には、たんぱく質、鉄、カルシウム、
ビタミンB群、特に食物繊維が多いです。