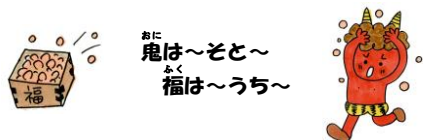


日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1杯分 - kcal) (タボク質 g)		
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
2 月	ごはん 牛乳 干草煮し だんご汁 ぼんかん	牛乳 塩わかめ 鶏団子 若鶏ももミンチ たまご 中みそ 赤みそ	えだまめ たまねぎ にら にんじん ぼんかん 干しいたけ	米 強化米 じゃがいも 上白糖 サラダ油	673 30.6	770 35.1	791 36.9
3 火	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 れんこんの梅肉あえ きのこ汁 節分豆	牛乳 大豆 とうふ イワシ 糸がつお 若鶏もも肉	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 水	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
5 木	焼きそばパン 牛乳 チンゲンサイとコーンのスープ 小魚アーモンド	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	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 ホールコーン にんじん にんにく ピーマン えのきたけ きくらげ	パン 中華めん でんぶん サラダ油	591 27	621 28.9	636 29.9
6 金	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
9 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 七味 野菜かき揚げ	592 22.2	685 25.4	694 26.1
10 火	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 33.5	732 38.8	746 39.8
12 木	米粉パン 牛乳 豚肉とナッツのカラフル炒め 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 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ネーブル 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
13 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 強化米 上白糖 ワンタン ごま油	570 21.9	657 24.9	700 26.4
16 月	ミルクちゃんぽん 牛乳 ひじきサラダ ミニ肉まん	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 調理用牛乳 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	752 31.9	768 33.1
17 火	【リザーブ給食】 ごはん 牛乳 キャベツのおかか和え みそ汁 Aランチ: さばののりごま揚げ 味付けのり Bランチ: 若鶏ののりごま揚げ 野菜ふりかけ	牛乳 あぶらあげ 青のり 塩わかめ 糸がつお 中みそ 赤みそ 【A】さば 味付けのり 【B】若鶏肉もも	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ 【B】野菜ふりかけ	米 強化米 じゃがいも でんぶん ごま 菜種油	A: 670 29.2 B: 695 31.8	775 33.5 806 36.8	828 35.6 861 39.3
18 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 はくさい 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	602 27.9	687 31.9	703 33.5
19 木	米粉パン 牛乳 (コーヒー味) 豆乳チャウダー 水菜とツナのサラダ いちごゼリー	牛乳 いんげん豆 とうにゅう ツナ えび ベーコン ミルメーク	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 いちごゼリー	パン じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 ホワイトルウ クリームポタージュ	668 28.5	795 33.9	812 35.2
20 金	ごはん 牛乳 寄せ鍋 大豆とちりめんのつくだ煮 テコボン	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	644 30.6	739 35.3	759 37.1
24 火	コーンピラフ 牛乳 ボトフ 菜の花サラダ 甘平 (果物)	牛乳 牛もも角切 ウインナー コーンピラフ	キャベツ 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 甘平	米 強化米 じゃがいも 上白糖 オリーブ油	597 20.6	685 23.3	729 24.6
25 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛 小松菜のごま和え 豆腐のすまし汁	牛乳 とうふ 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 強化米 でんぶん 上白糖 ごま ねりごま 菜種油	653 30.9	756 35.7	808 38.2
26 木	米粉パン 牛乳 チリコンカン カリフラワーのサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ロースハム ベーコン ヨーグルト	カリフラワー きゅうり たまねぎ トマト缶 にんじん トマトビュレ	パン 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	725 34.4	865 40.6	889 42.2
27 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 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	619 25.2	711 28.8	731 30.1



2月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

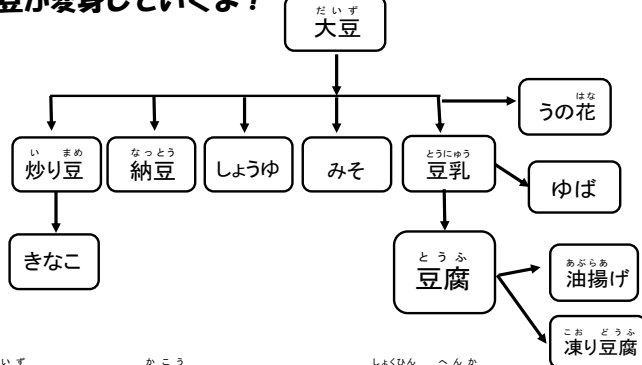
◎都合により献立内容を変更することがあります。
※太字の野菜は、「まき生産組合」から届く予定です。



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。)
10日: 卵の花の炒り煮 (うの花は、豆腐を作る時に出る
大豆の絞りかすです。鉄分、カルシウム、食物せんい
が豊富です。)
13日: 中華大豆ごはん (混ぜごはんには大豆が入っています。)
20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。)

大豆が変身していくよ!



大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。
昔から私たちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。

大豆には、たんぱく質、鉄、カルシウム、
ビタミンB群、特に食物せんいが多いです。

