

2月こんだてよてい

日	曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
1	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585Kcal 23.6g
		ごはん			ごはん		
		やさいのうまに	とりにく、ちくわ こうやどうふ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、コンヤク (冷) さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		キャベツとブロッコリーのとさあえ	はなかつお	キャベツ、ブロッコリー		こいくちしょうゆ、みりん	
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 24.4g
		ごはん			ごはん		
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		さつまじる	ぶたにく、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
		たくあんあえ		たくあん、きゅうり		しお、こいくちしょうゆ	
5	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				595Kcal 24.2g
		ごはん			ごはん		
		とりすきやき	とりにく、かまぼこ ふ、やきどうふ	にんじん、こんにゃく はくさい、しろねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		わかめともやしのごまじょうゆあえ	ほしわかめ	もやし、にんじん しょうが	すりごま	こいくちしょうゆ みりん	
6	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				573Kcal 20.2g
		こぎつねずし	ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん	ごはん、さとう くろいりごま	しお、こいくちしょうゆ こめず	
		すましじる		えのきだけ、たまねぎ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
		こまつなのこんぶあえ	しおこんぶ	こまつな(地場産)	ごまあぶら		
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627kcal 24.8g
		こがたパン			こがたパン		
		スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、にんじん にんにく (冷) グリンピース	スパゲティ サラダあぶら	トマトピューレ、こしょう トマトケチャップ、しお ウスタソース	
		まめまめサラダ	だいず、(冷) イタマ	にんじん、きゅうり	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				696Kcal 26.6g
		ごはん			ごはん		
		(セレクト) とりにくまたは さかなのおろしあえ	とりにく、あじ	だいこん	かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		とうふのみそしる	とうふ、あぶらあげ くみやまみそ	にんじん、しめじ みずな		だしじゃこ	
		くきわかめのつくだに	くきわかめ		さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649Kcal 25.7g
		ごはん			ごはん		
		ツナオムレツ	たまご、シーチキン	たまねぎ (冷) グリンピース	バター、サラダあぶら	しお、こしょう	
		ごもくじる	ぶたにく	もやし、フゲンサイ たけのこみずに にんじん	ごまあぶら	しお、さけ、こしょう うすくちしょうゆ	
		さんしょくごまあえ		きゅうり、にんじん	じゃがいも、いりごま さとう	こいくちしょうゆ	
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				683Kcal 20.4g
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく (冷) グリンピース、リンゴ	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、ウスタソース カレーこ、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		いためなます		れんこん、ごぼう にんじん	すりごま、さとう サラダあぶら	す、しお、こめず うすくちしょうゆ	
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593Kcal 25.9g
		ミルクパン			ミルクパン		
		タイプーエン	ぶたにく (冷) むきえび	にんじん、たまねぎ きくらげ、はくさい あおねぎ	はるさめ サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお こしょう ちゅうかスープのもと	
		だいずのおこさまスナック	だいず、にぼし		かたくりこ、サラダあぶら くろさとう	こいくちしょうゆ	

15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		むぎごはん				むぎごはん		
		にみそ	ぶたにく、あかみそ あつあげ	だいこん、にんじん こんにやく、あおねぎ	さといも、さとう	だしかつお		567Kcal 19.3g
		てつマンナムル		ほうれんそう(地場産) にんじん、えのきだけ	ごまあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ		
16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		さんまのピリからやき	さんま	あおねぎ、しょうが	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ いちみつがらし		742Kcal 26.7g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	だいこん、にんじん あおねぎ		だしじゃこ		
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		げんきのでるレバー	とりにく、とりい-	しょうが、ニラ にんにく	かたくりこ、さとう サラダあぶら	さけ、トウバンジャン うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ		685Kcal 26.4g
		いとこに	あずき、かまぼこ	ほししいたけ	(冷)しらたまだんご さとう	うすくちしょうゆ しお、だしこんぶ		
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		だいこんのそぼろに	とりミンチ	だいこん(地場産) こんにやく、にんじん	さとう、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん		633Kcal 21.1g
		ねぎのサラダ	ハム	あおねぎ(地場産) ホールコン、にんじん	マヨネーズ いりごま	こいくちしょうゆ		
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あじつけパン				あじつけパン		
		ポトフ	ウィンナー (冷) えだまめ	キャベツ、にんじん たまねぎ	じゃがいも	しお、こしょう、ロリエ しろワイン、ブイヨン		561Kcal 19.0g
		ごぼうときゅうりのサラダ		ごぼう、キュリ、レモンじ	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す		
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		さばのみそに のっぺいじる	さば、みそ	しょうが だいこん、あおねぎ ごぼう、こんにやく	さとう さといも かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ だしかつお		668Kcal 23.2g
		わかめあえ	たきこみわかめ	キャベツ、にんじん	すりごま			
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きぬがさどんぶり	たまご、あぶらあげ	たまねぎ、あおねぎ にんじん	ごはん、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ だしかつお、さけ		730Kcal 29.8g
		はくさいときくなのあえもの	はなかつお	きくな、はくさい	さとう	こいくちしょうゆ		
26	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かやくごはん	あぶらあげ、とりにく (冷) えだまめ	ほししいたけ、ごぼう こんにやく、にんじん	ごはん	こいくちしょうゆ さけ		725Kcal 28.9g
		きつねうどん	あぶらあげ やきかまぼこ	にんじん あおねぎ	(冷)うどん、さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ		
		こまつなのごまあえ		こまつな	いりごま	こいくちしょうゆ、みりん		
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		さけのちゃんちゃんやきふう	さけ、みそ	しょうが、キャベツ たまねぎ、にんじん ニラ、にんにく	さとう、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ トウバンジャン		578Kcal 28.4g
		ゆばのすましじる	ゆば	しめじ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお だしこんぶ		
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		バターパン				バターパン		
		豆いりドライカレー	ぎゅうミンチ レンズまめ	たまねぎ、パセリ にんじん	こむぎこ、マーガリン サラダあぶら	しお、こしょう、カレーウ カレー、ウスターソース トマトケチャップ		718Kcal 24.6g
		キャベツとじゃがいものスープ	ベーコン	キャベツ、ブロッコリー	じゃがいも	しお、こしょう、ブイヨン うすくちしょうゆ		

★19日(月)の「いとこ煮」は山口県の郷土料理です。
★1月のおたんじょう日給食は、2日(金)です。
★2月のおたんじょう日給食は、21日(水)です。
★今年も、2月中旬に青森県からりんごが届く予定です。
そのため、予定の他にりんごがでる日があります。

きせつのかおり

みずな、ごぼう、はくさい、こまつな、

