



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 (エネルギーのもととなる)	その他	
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585Kcal 22.4g
		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	こいくちしょうゆ こめず、しお	
		すましじる	かまぼこ	えのきだけ、あおねぎ たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
		はくさいのこんぶあえ	しおふきこんぶ	はくさい			
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 24.9g
		ごはん			ごはん		
		マーボーどうふ	とうふ、ぶたミンチ はっちょうみそ	たまねぎ、にんじん ショウガ、ニンク、あおねぎ たけのこみずに ほししいたけ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン、ブイヨン	
		キャベツのちゅうかあえ	くきわかめ	キャベツ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629Kcal 27.6g
		ごはん			ごはん		
		(セクト)あじまたはとりにくのケチャップソース	あじ、とりにく	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、さけ トマトケチャップ ちゅうのうソース	
		かすじる	ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん こんにやく、ごぼう あおねぎ		だしじゃこ さけかす	
		こまつなのからしあえ		こまつな、にんじん		うすくちしょうゆ ようからし	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				495Kcal 21.0g
		こがたパン			こがたパン		
		ごもくラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん はくさい、もやし	(冷)ちゅうかそば	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ブイヨン	
		ほうれんそうとしめじのサラダ		ほうれんそう(地場産) ホールコーン、しめじ	サラダあぶら、さとう	リンゴす、しお こしょう	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612Kcal 22.5g
		かやくごはん	とりにく、あぶらあげ (冷)えだまめ	にんじん、こんにやく ほししいたけ、ごぼう	ごはん	さけ こいくちしょうゆ	
		みずなのすましじる	かまぼこ	にんじん、みずな たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		ふろふきだいこん	しろみそ	だいこん(地場産)	さとう	こいくちしょうゆ しお、みりん、さけ	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				663Kcal 26.4g
		ごはん			ごはん		
		ねぎやき	ぶたにく、たまご	キャベツ、あおねぎ にんじん	こむぎこ	とんかつソース しお	
		ふとわかめのみそしる	あぶらあげ、ふ ほしわかめ くみやまみそ	たまねぎ		だしじゃこ	
		カレーもやし	ハム	もやし、にんじん		こいくちしょうゆ カレーこ、みりん	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				768Kcal 29.9g
		きぬがさどんぶり	あぶらあげ、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ、だしかつお	
		いためなます		ごぼう、れんこん 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	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				675Kcal 24.5g
		ミルクパン			ミルクパン		
		まめとソーセージのトマトに	だいず、ウィンナー	たまねぎ、にんじん (乾)パセリ、にんにく	じゃがいも	トマトピューレ、しお、ブイヨン トマトケチャップ、こしょう	
		はくさいとリンゴのサラダ		はくさい、リンゴ	サラダあぶら、さとう	リンゴす、しお	
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593Kcal 24.6g
		ごはん			ごはん		
		ふくさたまご	たまご、とりミンチ ヒジキ、(冷)えだまめ		さとう	しお	
		いものこじる	みそ	しめじ、えのきだけ にんじん、あおねぎ	(冷)さといも	だしかつお	
		ほうれんそうとキャベツのあえもの		ほうれんそう、キャベツ		こいくちしょうゆ、みりん	

15	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					625Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん			
		だいこんのもの	ぶたにく、さつまあげ	だいこん、にんじん こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ さけ		
		ねぎのサラダ	ハム	あおねぎ(地場産) にんじん、ホルモン	マヨネーズ しろいりごま	こいくちしょうゆ		
18	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					740Kcal 20.2g
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレーこ うすとソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツネ		
		キャベツとコーンのサラダ		キャベツ、ホルモン にんじん	サラダあぶら	す、しお、こしょう		
19	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					648Kcal 24.3g
		ごはん			ごはん			
		おおひら	とりにく、あぶらあげ こやどうふ	ごぼう、れんこん にんじん、だいこん ほししいたけ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん		
		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		
20	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					737Kcal 24.4g
		こがたパン			こがたパン			
		キャベツとツナのスパゲティ	ベーコン、シーチキン	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく (冷) グリンピース	スパゲティ オリーブオイル	しお、こしょう コンソメ		
		スイートポテトサラダ	ハム	たまねぎ	さつまいも、マヨネーズ	しお、こしょう、さけ		
21	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					515Kcal 18.1g
		ひみつのごはん	ちりめんじゃこ	にんじん	ごはん、サラダあぶら	しお、さけ こいくちしょうゆ		
		よせなべふう	とりミンチ	あおねぎ、しょうが はくさい、だいこん こんにゃく、あおねぎ	かたくりこ	しお、だしかつお うすくちしょうゆ		
		きゅうりのゆかりあえ		きゅうり		こいくちしょうゆ、ゆかり		
22	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					679Kcal 26.5g
		ごはん			ごはん			
		さばのしおやき	さば			しお		
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ くみやまみそ	しめじ、にんじん あおねぎ		だしじゃこ		
		こまつなともやしのごまあえ		こまつな、もやし	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ		
26	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					660Kcal 26.3g
		ごはん			ごはん			
		おからバーグ	とりミンチ、ぶたミンチ おから、(冷) えだまめ	たまねぎ、にんじん	パンこ、かたくりこ さとう	しお、こしょう、みりん こいくちしょうゆ		
		わかめのスープ	ほしわかめ	もやし、たまねぎ		しお、さけ、だしかつお うすくちしょうゆ		
		すみそあえ	ちくわ、しろみそ	あおねぎ	さとう	す、みりん		
27	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					648Kcal 22.1g
		ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン			
		コーンクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	クリームコ(缶) たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも、バター サラダあぶら こむぎこ	しお、こしょう		
		カリポリサラダ		だいこん、きゅうり にんじん	さとう	みりん、す、しお		
28	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					653Kcal 24.2g
		ごはん			ごはん			
		しっぽくうどん	あぶらあげ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、みりん だしこんぶ、だしかつお		
		いそに	とりにく、だいた ひじき	にんじん、こんにゃく (冷) さんどもめ	さとう	こいくちしょうゆ みりん		

今月の地場産

6日(水)「ほうれんそうとしめじのサラダ」のほうれんそう
7日(木)「ふろふきだいこん」のだいこん
15日(金)「ねぎのサラダ」のあおねぎ

きせつのかおり

ほうれんそう、だいこん、ねぎ、はくさい
ごぼう、こまつな、みずな、れんこん
りんご、きくな

2月3日は **節分**



★1月のおたんじょうび給食は、27日(水)です。