

2月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉、魚、卵、豆 	牛乳、海藻、小魚 	緑黄色野菜 	その他の野菜、果物 	穀類、いも、砂糖 	油脂、種実 		
今月のめあて 「バランス良い食事をしよう」								830 34.2 ~27.6 2.5未満	
日	曜	献立名							
1	木	スキー記録会 							
2	金	節分こんだて 麦ごはん 牛乳 いわしのカリカリあげ 福豆 ごまあえ かまぼこ入りすまし汁 	いわし かまぼこ だいず	牛乳	ほうれんそう にんじん きぬさや	キャベツ もやし	米 麦 さとう	油 ごま	614 25.8 18.4 2.1
5	月	麦ごはん 牛乳 干草焼き わかめとツナのあえもの じゃがいものみそ汁	たまご ツナ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ たまねぎ ねぎ えのき しいたけ キャベツ	米 麦 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	605 21.9 18.7 1.8
6	火	かみかみこんだて 麦ごはん 牛乳 ぶたのしょうが焼き バリバリサラダ すまし汁 	ぶた肉 ツナ もめんどうふ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん きぬさや	キャベツ とうもろこし	米 麦 しゅうまいの皮	油 ごま油	623 25.5 20.8 1.9
7	水	コッペパン りんごジャム 牛乳 とりのてり焼き マイルドカレーサラダ 野菜のミルクスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう ジャム	油 マヨネーズ バター	674 25.0 31.6 2.5
8	木	味めぐりこんだて(宮城県) 油麩(あぶらふ) 丼 温麺(うーめん) 汁 	たまご とり肉 なると	牛乳	赤カボチャ にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ	米 麦 油麩 温麺 蒸しパンミックス	油	684 22.8 16.6 2.0
9	金	ローリングストックこんだて① 救給五目ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華あえ 中華スープ	ぎょうざ とりひき肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし ねぎ もやし キャベツ しいたけ	救給五目ごはん はるさめ さとう	ごま油	528 19.3 23.3 2.0
12	月	建国記念日振替休日							
13	火	ローリングストックこんだて② ナン 牛乳 キーマカレー フルーツヨーグルト 救給コーンポタージュ(玄米入り)	ぶたひき肉 とりひき肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん	救給コーンスープ たまねぎ みかん	ナン ゼリー 玄米	油	593 22.0 21.9 2.8
14	水	麦ごはん 牛乳 海鮮しゅうまい はるさめサラダ チゲスープ	白身魚すり身 とりひき肉 えび ハム もめんどうふ	牛乳		たまねぎ とうもろこし しょうが だいこん グリーンピース ねぎ きゅうり はくさいキムチ	米 麦 しゅうまいの皮 かたくり粉 はるさめ	ごま油	593 27.6 12.9 1.7
15	木	味めぐりこんだて(青森県) 麦ごはん 牛乳 やわらかいかねぎカツ 	いか ちくわ ウインナー うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり えだまめ	米 麦 こんにやく 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	634 24.0 19.8 1.7
16	金	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ こまつなとコーンのあえもの わかめのすまし汁	とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	676 23.6 23.9 1.7
19	月	麦ごはん 牛乳 ささみのマヨネーズ焼き りっちゃんサラダ 和風ミネストローネ	とりささみ肉 ハム かつお節 大豆	牛乳 こんぶ 粉チーズ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	608 26.3 17.4 1.7
20	火	麦ごはん 牛乳 赤カボチャコロッケ ブロッコリーサラダ たまごスープ 	ぶたひき肉 たまご	牛乳	赤カボチャ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのき	米 麦 小麦粉 パン粉	バター ドレッシング	704 22.8 23.1 1.7
21	水	野菜みそラーメン 牛乳 こまつなとひじきのナムル モチクリームアイス	ぶたひき肉 なると	牛乳 ひじき モチクリームアイス	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	中華めん	ごま油	668 23.0 18.3 2.9
22	木	麦ごはん 牛乳 じゃがいものニョッキクリーム煮 野菜スープ	さけ ベーコン	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	バター	667 21.5 18.4 2.0
23	祝	天皇誕生日							
26	月	麦ごはん 牛乳 洋風たまご焼き ブロッコリーのおかかあえ はくさいのみそ汁	たまご ツナ かつお節 もめんどうふ	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ もやし とうもろこし はくさい	米 麦 さとう	油	585 23.9 17.3 1.3
27	火	麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ こまつなスープ ライチゼリー	ぶたひき肉 大豆 もめんどうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	しいたけ たまねぎ ねぎ しめじ ライチゼリー	米 麦 さとう かたくり粉	ごま油	663 26.8 18.0 1.8
28	水	受験応援こんだて チキンカツカレーライス(点をとりにいく・勝つ) れんこんサラダ(見通しがきく) いよかん(いい予感) 	とり肉	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし れんこん いよかん キャベツ レモン果汁	米 麦 さとう	油	666 18.0 20.2 2.2
29	木	麦ごはん 牛乳 さけのお焼酎 切干だいこんのゴマネーズあえ とん汁 	さけ ぶた肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん	切干だいこん きゅうり だいこん もやし ねぎ えだまめ	米 麦 じゃがいも しらたき さとう	マヨネーズ ごま	648 28.8 19.4 1.4

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。