

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	節分ごんだて 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 福豆 こまあえ 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	760 31.6 22.1 3.0
2	金	ローリングストックごんだて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	712 24.8 30.5 3.0
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	767 28.6 23.4 2.4
6	火	かみかみごんだて 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	778 32.5 24.8 2.6
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 バター	油 マヨネーズ	845 30.8 40.3 3.2
8	木	味めぐりごんだて (宮城県) 油麩(あぶらふ) 丼 牛乳 温麺(うーめん) 汁 赤カボチャ蒸しパン		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	883 29.8 20.5 2.9
9	金	麦ごはん 牛乳 二色づけ納豆 じゃがいものそぼろ煮 とうふのみそ汁		ぶたひき肉 納豆 もめんどうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	きゅうり たくあんづけ たまねぎ	米 麦 しらたき じゃがいも	油 ごま ごま油	787 32.7 21.6 2.1
12	月	建国記念日振替休日								
13	火	ローリングストックごんだて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	830 30.4 29.2 3.7
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	783 38.5 16.8 2.2	
15	木	味めぐりごんだて (青森県) 麦ごはん 牛乳 やわらかいかねぎカツ ごぼうサラダ みそおでん		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	857 33.2 29.0 2.4
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	820 29.1 27.2 2.4
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	769 33.9 21.0 2.5
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	898 29.5 28.4 2.5
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	866 30.2 21.1 4.3
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	864 27.3 23.0 2.9
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 チーズ	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	777 33.7 23.9 2.1
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	835 35.0 22.5 2.3
28	水	受験応援ごんだて 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) 牛乳		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	875 23.0 26.8 3.1
29	木	麦ごはん 牛乳 さけのしお焼き 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	819 37.0 24.3 2.0

※ 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。