

# 2月分 予定献立表

日(曜)	献立名	主な食品						栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)					
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる						
1(木) ☆	五目チャーハン 		はるまき ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまご	こめ	むぎ	あぶら	たまねぎ	にんじん	ねぎ	631
				とりにく	わかめ		さとう	こむぎこ	でんぷん	しいたけ	だいこん	キャベツ	19.7
2(金) ○	むぎごはん 		いわしのかばやき◎ せんべいじる★ きなこだいす◎ <b>節分の献立</b>	ぎゅうにゅう	いわし	ぶたにく	こめ	むぎ	あぶら	ごぼう	にんじん	だいこん	679
					だいす	きなこ	さとう	でんぷん	なんぶせんべい	ねぎ	こまつな	えのきたけ	27.2
5(月) ☆	ごはん 		マーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう	とうふ	ぶたにく	こめ	あぶら	さとう	にんにく	しょうが	たまねぎ	639
				だいす	ハム	みそ	はるさめ	でんぷん	ごま	にんじん	ねぎ	しいたけ	19.2
6(火) ○	かれーなんばんうどん (じごなうどん) 		ささかまほこのいそべあげ★ こまつなのチーズからしあえ <b>宮城県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶらあげ	じごなうどん	あぶら	さとう	にんじん	たまねぎ	ねぎ	640
				ささかまほこ	チーズ	あおのり	でんぷん	こむぎこ		こまつな	キャベツ	25.4	
7(水) ○	とりごぼうごはん 		たらのたつたあげいそべ豆腐◆ こじる	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	こめ	あぶら	さとう	にんじん	ごぼう	しめじ	627
				たら	あぶらあげ	とうふ	でんぷん	さといも		だいこん	こんにゃく	こまつな	ねぎ
8(木) ☆	ツイストパン 		ホタテとあさりのクラムチャウダー かいそうサラダ いちご◆	ぎゅうにゅう	ベーコン	あさり	ツイストパン	あぶら	さとう	たまねぎ	にんじん	ほうれんそう	591
				ほたて	かいそうミックス		じゃがいも	マーガリン	こめこ	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	21.4
9(金) ☆	むぎごはん 		こまつなのピピンパ ヤンニョムチキン たまごいりワカメスープ <b>かん国の料理</b>	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	こめ	むぎ	あぶら	にんにく	ぜんまい	こまつな	638
				とうふ	たまご	わかめ	さとう	でんぷん	ごま	にんじん	もやし	しょうが	ねぎ
13(火) ○	ごはん 		マスのフライタルタルソースがけ だまこじる★ ぶりかけ <b>秋田県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう	マス	とりにく	こめ	あぶら	さとう	ごぼう	にんじん	ねぎ	678
				かつおぶし			こむぎこ	でんぷん	だまこもち	こまつな	しらたき	だいこん	24.3
14(水) ☆	チョコがけクロワッサン◎ 		ハートのコロロケ ABCミネストローネ <b>バレンタインデーメニュー</b>	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	クロワッサン	あぶら	さとう	たまねぎ	キャベツ	にんじん	664
				ベーコン	しらいげんまめ		チョコレート	じゃがいも	こむぎこ	トマト	にんにく	いちごフレック	16.7
15(木) ○	むぎごはん 		ぶたにくとなまあげのみそに くきわかめとツナのピリからあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	なまあげ	こめ	むぎ	あぶら	たまねぎ	にんじん	だけのこ	658
				みそ	うすらたまご	くきわかめ	さとう	ごま	ごまあぶら	キャベツ	きゅうり	もやし	28.9
16(金) ☆	ターメリックライス 		ビーンズカレー きりぼしだいこんとちくわのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぶたにく	とりにく	こめ	むぎ	あぶら	たまねぎ	にんじん	セロリー	665
				だいす	カルパングリッツ	ちくわ	じゃがいも	こむぎこ	さとう	にんにく	しょうが	トマト	25.7
19(月) ○	わかめごはん 		ぶりのフライこうみソースがけ◆ きりたんぼじる★ <b>秋田県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう	ぶり	とりにく	こめ	むぎ	あぶら	しょうが	にんにく	ねぎ	671
				わかめ			さとう	みずあめ	こむぎこ	ごぼう	にんじん	いとこんにゃく	23.4
20(火) ○	ジャージャーめん★ (ホットちゅうかめん) 		キャラメルポテト いそかあえ <b>岩手県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう	ぶたにく	のり	ホットちゅうかめん	あぶら	さとう	たまねぎ	にんじん	だけのこ	651
				みそ			さつまいも	でんぷん	マーガリン	キャベツ	しいたけ	こまつな	24.2
21(水) ☆	ごはん 		あぶらぶのたまごとし★ こしきあえ やきのり ミニたいやき <b>宮城県の郷土料理</b>	ぎゅうにゅう	とりにく	たまご	こめ	あぶら	さとう	たまねぎ	えのきたけ	にんじん	670
				なまあげ	ハム	あすき	あぶらぶ	じゃがいも	こむぎこ	ほうれんそう	こまつな	とうもろこし	28.3
22(木) ☆	てりやきチキンピラフ 		こもちししゃもフライ ポテトサラダ いよかん◆	ぎゅうにゅう	とりにく	こもちししゃも	こめ	むぎ	あぶら	にんじん	あおピーマン	たまねぎ	627
				ハム			さとう	マーガリン	こむぎこ	マッシュルーム	きゅうり	とうもろこし	22.8
26(月) ○	むぎごはん 		なっとう かんこくふうにくじゃが なめだけあえ	ぎゅうにゅう	なっとう	ぶたにく	こめ	むぎ	あぶら	にんにく	たまねぎ	にんじん	656
				なまあげ	のり		じゃがいも	さとう	ごま	つきこんにゃく	キャベツ	もやし	えのきたけ
27(火) ☆	まるパン 		にこみハンバーグ しらいげんまめのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく	ぶたにく	まるパン	あぶら	さとう	トマト	たまねぎ	マッシュルーム	609
				ウィンナー	しらいげんまめ	ほたて	じゃがいも	こむぎこ	でんぷん	かぶ	にんじん	ほうれんそう	26.0
28(水) ○	だいすいりひじきごはん 		もうかざめのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう	とりにく	あぶらあげ	こめ	あぶら	さとう	にんじん	つきこんにゃく	しいたけ	628
				だいす	ひじき	もうかざめ	でんぷん			しょうが	たまねぎ	ねぎ	26.4
29(木) ☆	さけとコーンのピラフ 		てづくりアメリカンドッグ ブロッコリーとツナのサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう	フランクフルト	さけ	こめ	あぶら	さとう	たまねぎ	とうもろこし	あおピーマン	676
				ツナ			マーガリン	こめこ	マヨネーズ	ブロッコリー	キャベツ	きゅうり	18.3

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。  
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。  
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理（東北地方） ◆旬の食材 ◎行事食】  
 ・2月5日(月)、13日(火)、15(木) 馬宮米部会、21日(水)原田農園で生産された  
 さいたま市産「こしひかり」を使用します。