

2月分 予定献立表

日(曜)	スポンサー	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					
3(月)	○	ごはん 		いわしのかばやき◎ きりたんぼじる★ きなこだいす◎	ぎゅうにゅう だいす	いわし きなこ	とりにく	こめ あぶら さとう きりたんぼ みずあめ でんぷん	ごぼう にんじん こんにゃく まいたけ こまつな ねぎ	659 27.7		
4(火)	☆	やきにくチャーハン 		はるまき ちゅうかふうこんにゃくサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく たまご	たまご	こめ さとう でんぷん いちごゼリー	にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ キャベツ ほうれんそう こんにゃく きゅうり とうもろこし	628 19.8		
5(水)	○	むぎごはん 		なっとう ピリからにくじゃが とろろこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく とろろこんぶ	なっとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな にんじん もやし	613 27.4		
6(木)	☆	ココアあげパン 		ホタテいりクラムチャウダー◆ わふうサラダ	ぎゅうにゅう あさり	ベーコン ツナ	ホタテ わかめ	コッペパン じゃがいも ごま	あぶら マーガリン ごま さとう こめこ ココア	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん	630 21.8	
7(金)	☆	むぎごはん 		しせんどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく	とうふ	こめ はるさめ ごま	むぎ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし	590 27.3	
10(月)	○	くりのたきこみごはん 		さけのてりやき とんじる みかんとりんごのゼリー	ぎゅうにゅう みそ	とりにく	さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう くり さといも	にんじん しいたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな みかん りんご しょうが	607 31.2		
12(水)	○	カレーなんばんうどん (じごなうどん) 		ささかまほこのいそべあげ★ こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ささかまほこ	ぶたにく わかめ	あぶらあげ あおのり	じごなうどん こむぎこ ごま ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	625 27.4		
13(木)	☆	ごはん 	ショア (プレーン) 	ビビンバ ヤンニョムチキン たまごいりわかめスープ	ショア とうふ わかめ	ぶたにく なると たまご	とりにく	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく ほうれんそう にんじん もやし しょうが えのきたけ ねぎ	606 31.1		
14(金)	○	チョコがけクロワッサン◎ 		ハートのハンバーグ◎ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく	フランクフルト	クロワッサン じゃがいも	あぶら チョコレート	かぶ にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ にんにく しょうが	641 23.3	
17(月)	☆	むぎごはん 		あぶらふのたまごとし★ やきいも なめたけあえ	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく	たまご のり	こめ あぶら あぶらふ さつまいも でんぷん	たまねぎ しいたけ にんじん こまつな えのきたけ もやし はくさい	653 25.0		
18(火)	☆	パエリア 		ピスト アヒージョ チュロス(ミルク)	ぎゅうにゅう たまご	とりにく	あさり ベーコン えび	こめ むぎ こむぎこ でんぷん	あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん あかピーマン トマト なす スッキーニ あおピーマン エリンギ マッシュルーム フロッキー にんにく レモン	579 23.5	
19(水)	○	むぎごはん 		ぶたにくとなまあげのみそに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	なまあげ	ぶたにく ツナ みそ	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ さやいんげん しょうが こまつな きゅうり	576 27.0	
20(木)	○	ひじきのたきこみごはん 		もうかざめのたつたあげ いもにじる★	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく	あぶらあげ ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん さといも	にんじん しいたけ しょうが まいたけ ねぎ だいこん こんにゃく こまつな	580 25.7		
21(金)	☆	コッペパン 		やきそば チキンピーンズ いちご◆	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく だいす	ベーコン チーズ	コッペパン ちゅうかめん じゃがいも	あぶら さとう ごま ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく トマト いちご	659 27.0	
25(火)	○	わかめごはん 		こまいのフライ◆ せんべいじる★ いよかん◆	ぎゅうにゅう わかめ	こまい	とりにく	こめ むぎ こむぎこ なんぶせんべい	あぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな こんにゃく いよかん	607 22.9	
26(水)	○	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	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく のり	だいす	ホットちゅうかめん さつまいも マーガリン でんぷん	あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ こまつな もやし	636 25.8	
27(木)	☆	ポークカレー (ターメリックライス) 		きりほしだいこんとツナのサラダ ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶどうヨーグルト	ぶたにく	ツナ	こめ じゃがいも	むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト ほうれんそう きりほしだいこん もやし きゅうり りんごソース	633 25.5
28(金)	○	ごはん 		がめに(ちくぜんに) こまつなとにんじんのわふうサラダ さつまポテト ぶりかけ	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく	わかめ かつおぶし	こめ さといも ごま	あぶら さつまいも みずあめ ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ れんこん さやいんげん こまつな にんじん	607 23.2	

※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3日(月)、28日(金)は、馬宮米部会、13日(木)は、原田農園で生産されたコシヒカリになります。
 今月から、2学期のキャンペーンで、残食が少なかったクラスからのリクエストメニューが登場します。