

日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定 地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
1	木	地粉うどん	牛乳	いなかうどん,白ごまつくねの甘辛煮② ポイルサラダ(ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,油揚げ 白ごまつくね	地粉うどん,植物油,砂糖,でん粉 ごま	にんじん,しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな キャベツ,ブロッコリー	630	24.6	にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー
2	金	ごはん	牛乳	キムチ鍋,小いわしフライ(1・2・2) 磯の香あえ(しょうゆ),福豆(小魚入り)	牛乳,とり肉,ぶた肉,かつお節 のり,鯛(いわし),だいず	ごはん,小麦粉,でん粉,植物油 さつまいも	ねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,はくさい キムチ,しめじ,にら,ほうれんそう,もやし	619	27.1	こめ にんじん ねぎ
5	月	ごはん	牛乳	華風スープ,油淋鶏(ユウリンチー) ほうれんそうとひじきのサラダ	牛乳,ベーコン,卵,ツナ,ひじき とり肉	ごはん,でん粉,植物油,砂糖	たまねぎ,にんじん,きくらげ,にら,チンゲンサイ ほうれんそう,きゅうり,コーン,ねぎ,にんにく しょうが	630	26.4	こめ にんじん ねぎ
6	火	ツイスト パン	牛乳	にぼうとう,大豆とポテトの揚げ煮 花野菜のサラダ(ドレッシング)	牛乳,とり肉,油揚げ,だいず	ツイストパン,植物油,うどん でん粉,じゃがいも,砂糖	にんじん,だいこん,はくさい,しめじ,こまつな ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,コーン	654	23.8	にんじん ねぎ ブロッコリー
7	水	ごはん	牛乳	みそ汁,さばのしょうが焼き 切り干し大根の煮つけ	牛乳,油揚げ,わかめ,ぶた肉 焼き竹輪,鯖(さば)	ごはん,植物油,砂糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しらたき,だいこん しいたけ	622	24.1	こめ にんじん キャベツ
8	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン,にらまんじゅう(1・2・2) 中華サラダ	牛乳,ぶた肉,なると,わかめ,ハム にらまんじゅう	中華めん,植物油,ごま,はるさめ 砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし メンマ,にら,ねぎ,きゅうり,キャベツ	656	28.8	にんじん ねぎ キャベツ
9	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス,チーズオムレツ(ケチャップ) 大根とじゃこのサラダ	牛乳,ぶた肉,チーズ,わかめ ちりめんじゃこ,オムレツ	ごはん,植物油,じゃがいも,砂糖 ごま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,きゅうり だいこん	670	24.5	にんじん キャベツ
13	火	ココア あげパン	牛乳	ミネストローネ,三色サラダ ヨーグルト	牛乳,ベーコン,いんげんまめ ヨーグルト	コッペパン,砂糖,植物油,ココア じゃがいも,米粉マカロニ	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,キャベツ トマト,ブロッコリー,コーン	663	20.8	にんじん キャベツ
15	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん,ツナとひじきのサラダ 白玉団子のきなこあえ	牛乳,油揚げ,ぶた肉,ツナ,ひじき きな粉	地粉うどん,砂糖,ごま,植物油 白玉団子	にんじん,しいたけ,ねぎ,こまつな,きゅうり キャベツ	627	23.7	にんじん キャベツ ねぎ
16	金	ごはん	牛乳	中華スープ,ホイコーロー 子持ちししゃもフリッター	牛乳,ベーコン,わかめ,ぶた肉 子持ちししゃもフリッター	ごはん,はるさめ,植物油,砂糖	たまねぎ,にんじん,はくさい,チンゲンサイ にんにく,たけのこ,キャベツ,ピーマン	616	22.9	こめ にんじん キャベツ
19	月	わかめ ごはん	牛乳	みそ汁,さわらの竜田揚げ たくあんサラダ	牛乳,油揚げ,わかめ,ハム 鯖(さわら)	ごはん,じゃがいも,ごま,植物油	にんじん,たまねぎ,こまつな,たくあん,キャベツ きゅうり	634	25.4	こめ にんじん キャベツ
20	火	バター ロール	牛乳	春雨スープ,白身魚のパーベキューソース ハムのマリネ	牛乳,ベーコン,ハム 白身魚(ホキ)	バターロール,はるさめ,植物油 砂糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ,チンゲンサイ,ねぎ キャベツ,きゅうり,レモン	624	25.4	にんじん キャベツ ねぎ
21	水	ごはん	牛乳	野菜わん,厚焼きたまご ぶた肉と大根の煮物	牛乳,生揚げ,ぶた肉,さつま揚げ たまご	ごはん,さといも,植物油,砂糖	にんじん,ごぼう,たまねぎ,はくさい,ねぎ しょうが,こんにゃく,だいこん	608	25.7	こめ にんじん ねぎ
22	木	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン,肉まん じゃこチーズサラダ	牛乳,ぶた肉,なると,チーズ ちりめんじゃこ	中華めん,植物油,肉まん,ごま 砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ メンマ,こまつな,キャベツ,きゅうり,コーン たまねぎ	668	26.8	にんじん キャベツ ねぎ
23	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー,ブロッコリーサラダ 大豆のカリカリ揚げ	牛乳,とり肉,チーズ,だいず,ハム	麦ごはん,植物油,じゃがいも でん粉,砂糖,ごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	715	26.0	こめ にんじん キャベツ ブロッコリー
26	月	たこめし うす茶飯	牛乳	なめこ汁,たこめしの具 キャベツメンチカツ(ソース),キャロットゼリー	牛乳,たこ,油揚げ,豆腐 メンチカツ	茶めし,植物油,ゼリー,小麦粉	こんにゃく,しょうが,しいたけ,だいこん,ねぎ なめこ,こまつな	653	25.4	こめ にんじん ねぎ
27	火	フラワー ロール	コヒ 牛乳	コーンスープ,タンドリーチキン グリーンサラダ	牛乳,ベーコン,とり肉,ヨーグル ト	フラワーロール,じゃがいも 小麦粉,バター,植物油,砂糖	たまねぎ,にんじん,コーン,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,レモン,にんにく,しょうが	629	26.0	にんじん キャベツ
28	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐,春巻き きゅうりとにんじんのピリッとづけ	牛乳,ぶた肉,豆腐	ごはん,植物油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,たけのこ しいたけ,にら,きゅうり	668	26.4	こめ にんじん ねぎ



献立紹介

節分のこんだて

2日

〈小いわしフライ〉

〈福豆〉

節分にちなんでいわ

しのフライと、福豆

にしました。

「節分」とは、立春

の前日のことです。

「季節を分ける」と

いう意味があり、

「豆まきをする」

「ヒイラギの枝にい

わしを刺して、魔除

けにする」「恵方巻

きを食べる」などさ

まざまな行事が行わ

れます。



6日〈にぼうとう〉

2月13日は、渋沢

栄一翁の誕生日です。

栄一翁は「にぼうと

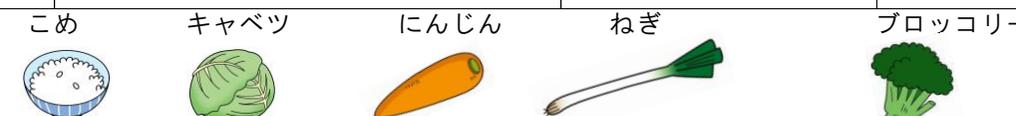
う」をよく好んで食べ

ていたといわれていま

す。誕生日にちなんで

にぼうとうの献立にし

ました。



※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。