

2月献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		1人あたり たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	🍡節分(2日)🍡									
	ごはん	○					精白米		758 kcal 28.3 g 107.6 g 5.3 g	
	高野豆腐と大豆の揚げ煮		高野豆腐 大豆				でん粉, 三温糖	油		
	ゆかり和え			小松菜, 人参	白菜, キャベツ					
鯛のつみれ汁	いわし みそ		人参, 小松菜	大根, ごぼう 長ねぎ, しょうが	でん粉					
4火	ごまみそ野菜うどん	○	豚肉, みそ	人参, なら 小松菜	玉ねぎ, もやし しょうが	うどん, 三温糖 でん粉	油 白ごま	732 kcal 25.4 g 111.5 g 10.8 g		
	野菜チップス		人参			じゃが芋 さつまいも	油			
	デコパン ◎特別栽培◎				デコパン					
5水	ココアパン	○				ココアパン		721 kcal 34.8 g 85.2 g 8.3 g		
	きのこ入りオムレツ		ハム, 鶏卵	ピーマン 赤ピーマン	にんにく, 玉ねぎ マッシュルーム, しめじ	三温糖	油			
	青菜とコーンのソテー		ベーコン	赤ピーマン 小松菜 ほうれん草	コーン		油 バター			
	野菜スープ		豚肉	人参	キャベツ	じゃが芋	油			
6木	★海苔の日・抹茶の日★									
	ごはん	○					精白米		739 kcal 31.9 g 112.2 g 7.7 g	
	鱈のごま焼き		さわら				三温糖	白ごま		
	野菜の磯和え			いわのり	人参	キャベツ, えのき もやし	三温糖			
	じゃがいものみそ汁		みそ			玉ねぎ	じゃが芋			
抹茶ミルクゼリー			寒天 牛乳 生クリーム			上白糖				
7金	ごはん	○					精白米		731 kcal 25.2 g 119.8 g 16.2 g	
	キムムッチ			のり		にんにく	三温糖	ごま油 白ごま		
	塩肉じゃが		豚肉	人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋	油			
	わかめのみそ汁		みそ	わかめ 小松菜	長ねぎ	こんにゃく				
10月	🍷青森県の郷土料理🍷									
	ほたてごはん	○	油揚げ ほたて	人参	コーン, 枝豆	精白米, 三温糖	油	723 kcal 38.1 g 103.7 g 4.3 g		
	鱈のにんにくみそ焼き		たら, みそ		にんにく, 長ねぎ	三温糖	ごま油			
	野菜のおかか炒め		豚肉 削り節	人参, 江戸菜	長ねぎ, キャベツ		ごま油			
せんべい汁	鶏肉		人参	長ねぎ, 大根, ごぼう	こんにゃく かやきせんべ	油				
12水	チリビーンズライス	○	豚肉, 大豆 白インゲン豆 ひよこ豆	人参	にんにく, セロリ 玉ねぎ	精白米, 三温糖	油	721 kcal 26.5 g 121.1 g 9.0 g		
	きのこソテーサラダ		ベーコン	ほうれん草	にんにく, しめじ エリンギ, えのき	三温糖	油 ごま油			
	りんご ◎特別栽培◎				りんご					
13木	木の葉丼	○	かまぼこ 鶏卵	人参, 小松菜	玉ねぎ, 干し椎茸 長ねぎ	精白米, 三温糖 でん粉	油	769 kcal 33.4 g 108.9 g 5.5 g		
	野菜の甘酢和え		ツナ	人参	キャベツ, もやし らっきょう	上白糖	油			
	かぶのみそ汁		油揚げ みそ	かぶの葉	長ねぎ, かぶ					
14金	♥バレンタインデー♥									
	セサミパン	○				セサミパン		826 kcal 29.6 g 99.3 g 9.6 g		
	豆乳シチュー		鶏肉, 豆乳	人参	玉ねぎ, しめじ	じゃが芋 薄力粉	油			
	キャロットドレサラダ			小松菜, 人参	キャベツ, コーン レモン果汁	はちみつ	油			
チョコプリン	鶏卵		牛乳			三温糖 チョコレート				

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		たんぱく質 炭水化物 食物繊維総量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17月	★寒天の日(16日)★									
	ごはん						精白米		740 kcal 28.9 g 115.9 g 2.6 g	
	卵入りえびチリ	○	えび, 鶏卵			にんにく, しょうが 長ねぎ	でん粉, 三温糖	油		
	白菜の中華スープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, 白菜		油		
	カルピスゼリー			寒天 カルピス			上白糖			
18火	★切干大根の日(17日)★									
ごはん							精白米		780 kcal 30.7 g 94.4 g 4.1 g	
鯖のしょうが焼き	○	さば, みそ			しょうが	三温糖		油		
切干大根のかみかみ和え			昆布	赤ピーマン	キャバツ, 切干大根 黄ピーマン	三温糖		油		
豆腐のごまみそ汁		豆腐, みそ		小松菜	長ねぎ, えのき			白ごま		
19水	たっぷりキャバツのパペロンチーノ									
	かぼちゃサラダ	○			かぼちゃ 人参	枝豆, 玉ねぎ			油	683 kcal 29.7 g 101.5 g 13.6 g
	ミネストローネ		ベーコン 大豆 白インゲン豆		人参 人参 トマト缶	玉ねぎ, エリンギ	じゃが芋		油	
20木	福井県の郷土料理 ●受験応援●									
ソースカツ丼	○	豚肉, 鶏卵			キャバツ		精白米, 薄力粉 パン粉	油	761 kcal 36.6 g 114.2 g 5.5 g	
打ち豆汁		油揚げ 大豆, みそ		人参	長ねぎ, 大根		里芋			
いよかん					いよかん					
21金	猫の日(22日)									
ごはん							精白米		791 kcal 32.4 g 104.4 g 3.9 g	
とらねこふりかけ	○					コーン		油		
ししゃもの甘露揚げ			ししゃも				でん粉, 三温糖	油 黒ごま		
五色和え				小松菜 赤ピーマン	キャバツ, もやし 黄ピーマン		三温糖			
鮭のみぞれ汁		油揚げ さけ		人参, 大根葉	長ねぎ, ごぼう 大根, しょうが		でん粉			
25火	ゆかりごはん									
	生揚げの五目煮	○	鶏肉 生揚げ		人参	たけのこ, 干し椎茸 大根, 枝豆	こんにゃく 三温糖, でん粉		油	731 kcal 31.2 g 95.1 g 4.7 g
	豚バラと長ねぎのみそ汁		豚肉, みそ		小松菜	長ねぎ		油		
26水	ガーリックライス									
スープカレー	○	鶏肉		トマト缶 ピーマン 人参		にんにく, しょうが セロリ, 玉ねぎ 黄ピーマン, ごぼう	三温糖 じゃが芋		油	721 kcal 22.1 g 106.2 g 8.9 g
ひじきのマリネ		ハム	ひじき	人参	大根		三温糖	油		
27木	三重県の郷土料理									
	トンテキ丼	○	豚肉			にんにく, キャバツ	精白米, 三温糖 でん粉			729 kcal 30.2 g 102.1 g 4.2 g
	あおさ汁		豆腐, みそ	あおさ		なめこ				
はるみ					はるみ					
28金	★ビスケットの日★									
	ビスキュイパン	○	鶏卵				丸パン, 薄力粉 三温糖	バター		833 kcal 28.3 g 113.3 g 9.8 g
	コーンスープ		豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ, コーン クリームコーン	じゃが芋 薄力粉, 三温糖	油 バター		
	ウインナーと野菜のソテー		ウインナー		赤ピーマン 小松菜	キャバツ			油	