

2月のこんだて

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量 1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
1 火	○	ココアあげパン シーフードサラダ ポークビーンズ	脱脂粉乳 牛乳 えび いか 豚肉 レンズ豆 大豆		油 ねじりパン 砂糖 オリーブ油 じゃが芋		キャベツ たまねぎ ブロッコリー セロリー 人参 りんご トマト マッシュルーム パセリ にんにく	599	19.7	
2 水	○	きびごはん 和風ハンバーグおろしソース パセリポテト みそ汁	牛乳 牛肉 豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ わかめ		米 きび 片栗粉 砂糖 じゃが芋		たまねぎ 大根 パセリ ねぎ	594	18.8	
3 木	○	★行事食 節分★ いわしのかば焼き丼 豚汁 きなごまめ	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 大豆 脱脂粉乳 きな粉		米 麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋		しょうが 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	659	18.6	
4 金	○	米粉のハヤシライス 大根とコーンのサラダ デコボン	牛肉 豚肉 豆乳 牛乳		米 麦 牛脂 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 油		にんにく 生姜 たまねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト パセリ 大根 コーン デコボン	668	13.6	
7 月	○	菜飯 野菜ののりたま和え 肉豆腐	油揚げ 牛乳 卵 のり 牛肉 焼き豆腐		米 大麦 油 砂糖 油 ごま油		小松菜 キャベツ 人参 たまねぎ さやいんげん	605	17.7	
8 火	○	★事八日★ ごはん ししゃもの青のり焼き キャベツと豚肉の炒め煮 おこと汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 鶏肉 小豆 みそ		米 油 砂糖 里芋 こんにゃく		キャベツ 人参 チンゲンサイ 大根 ごぼう ごねぎ	575	20.2	
9 水	○	ぶどうパン チキンとポテトのマリアナ揚げ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉		ぶどうパン じゃが芋 片栗粉 砂糖 アーモンド 米粉 油		生姜 たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜 セロリー	588	19.1	
10 木	○	ごはん 擬製豆腐 ひじきと枝豆の炒め煮 すまし汁	牛乳 豆腐 卵 ひじき 油揚げ		米 油 砂糖 こんにゃく		人参 ねぎ 干しいたけ ほうれん草 枝豆 大根 たけのこ みつば	537	17.5	
14 月	○	ナン バターチキンカレー コールスローサラダ さつまいものココアボール	牛乳 鶏肉 ヨーグルト エバミルク クリーム 豆乳		ナン バター 砂糖 油 さつまい グラニュー糖		にんにく 生姜 たまねぎ トマト きゅうり 人参 キャベツ	599	17.8	
15 火	○	ゆかりごはん 冬野菜とがんとどきの煮物 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 鶏肉 がんもどき わかめ ちりめんじゃこ		米 油 里芋 こんにゃく 砂糖		大根 人参 干しいたけ もやし きゅうり さやいんげん	562	18.4	
16 水	○	チリビーンズライス キャベツサラダ りんごゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 レンズ豆 牛乳 アガー チーズ		米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 オリーブ油		にんにく たまねぎ 人参 キャベツ トマト きゅうり レモン りんごジュース グレープフルーツ	576	13.5	
17 木	○	ごはん 魚の香味揚げ キャベツの昆布漬 みそ汁	牛乳 さわら 刻み昆布 厚揚げ みそ		米 油 片栗粉 米粉 砂糖 ごま油		生姜 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ かぶ	580	17.8	
18 金	○	むぎ 麦ごはん 家常豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ		米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉		生姜 干しいたけ たけのこ 人参 キャベツ もやし 黄ピーマン チンゲンサイ たまねぎ	563	18.2	
21 月	○	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツ炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ		米 油		生姜 キャベツ 人参 小松菜 コーン 大根 えのきたけ たまねぎ かぼちゃ	556	16.1	
22 火	○	高野豆腐の卵とじ丼 みそけんちん汁 いちご	豚肉 高野豆腐 卵 牛乳 豆腐 みそ		米 麦 油 こんにゃく 砂糖 里芋 ごま油		たまねぎ 人参 しめじ グリーンピース ごぼう 大根 わけぎ いちご	593	18.5	
24 木	○	サーモンのクリームパスタ スイートピクルス にんじんマドレーヌ	鮭 牛乳 クリーム チーズ 豆乳		スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖 里芋 油 米粉		にんにく レモン たまねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン きゅうり	582	17.4	
25 金	○	ごはん 鯖のカレー焼き 切り干し大根の含め煮 みそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ		米 油 砂糖		にんにく 生姜 切干大根 人参 たまねぎ わけぎ しめじ	601	18.4	
28 月	○	ごはん 肉野菜炒め 五目スープ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉		米 ごま油 砂糖 油		赤ピーマン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんにく 人参 白菜 もやし たけのこ	572	18.1	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	589	17.7	30.7	2.1	352	100	2.6	173	0.30	0.43	16	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

1月使用食材産地															
米	青森	鶏肉	宮崎	ししゃも	カナダ	大根	神奈川	小松菜	東京	かぶ	千葉	せり	茨城	りんご	青森
卵	栃木	豚肉	茨城	ぶり	長崎	にんじん	(東京)練馬	里芋	愛媛	じゃが芋	長崎	ねぎ	千葉	ぼんかん	愛媛