



2月

の

ニ

ん

た

て

光ハ、ハ

曜 日	こ ん だ て	エネルギー kcal	タンパク質 g	(赤の食品) 血や肉・骨や 歯をつくる	(黄の食品) 体温を保ち 体を動かすもと	(緑の食品) 体の調子を整える
1 金	牛乳 銀不老豆のちらし煮、のっほい汁	660	30.3	牛乳 油あげ、銀不老豆、 いんげん、豚肉 (昆布、けり)	米、さとう、里芋、こんにゃく、 ちくわぶ、でん粉	にんじん、干しいたけ、 ごぼう、大根、ねぎ
4 月	牛乳 ジャコ入りアンズトースト、洋風 すいどん	668	28.0	牛乳 バーコン、ポサナス、 ちくわぶ、ジャコ (とりから)	セサミ食パン、小麦粉、 マヨネーズ、油	にんじん、小松菜、とうもろこし、 玉ねぎ、白菜、マッシュルーム
5 火	牛乳 はいがごはん、魚青のみそ煮、いも汁	652	29.5	牛乳 魚青切身、みそ、豆腐、 豚肉 (厚けり、昆布)	はいが、米、麦、でん粉、 里芋、こんにゃく、油、さとう	しょうが、 ごぼう、ねぎ
6 水	牛乳 たまごきつね丼、ふわり団子の つみれ汁	666	29.2	牛乳 油あげ、たまごみそ、 絞豆腐、魚、(昆布、けり)	米、麦、さとう、 こんにゃく、でん粉	糸揚げ、にんじん、小松菜、 玉ねぎ、たけのこ、大根、ねぎ、しょうが
7 木	牛乳 たくあんごはん、風呂敷、豚汁	652	27.8	牛乳 みそ、豚肉、油あげ、 豆腐、しらたき、(昆布、けり)	米、麦、さとう、こんにゃく、 じゃが芋、いりごま、油	にんじん、大根、 ごぼう、ねぎ
8 金	牛乳 中国菜飯、生あけ、りんご、 中華あんかけ、セリー	649	26.0	牛乳 豚肉、生あけ、 かまぼこ、アザン (とりから)	米、麦、さとう、くず粉、 油、ごま油	里芋、大根、にんじん、 玉ねぎ、白菜、マッシュルーム
12 火	牛乳 ひじきと、焼きシヤモ、 たかあん、チャーハン、じゃが芋のほろ煮	655	24.2	牛乳 たまご、豚ひき肉、 ひじき、しゃも (とんこつ)	米、麦、さとう、じゃが芋、 くず粉、でん粉、油、ごま油	にんじん、いんげん、玉ねぎ、 大根、ねぎ、しょうが
13 水	牛乳 はいがごはん、いかのチリソース、 中華サラダ	664	23.9	牛乳 いか切身、油あげ、 鰻、天	はいが、米、麦、でん粉、 じゃが芋、マヨネーズ、油、ごま油	にんじん、いんげん、玉ねぎ、 干しいたけ、きゅうり
14 木	牛乳 ストロベリー、きのこソース、チョコ フレンチドレッシングサラダ、いちご	668	24.4	牛乳 バーコン、とり肉、 生クリーム (とりから)	生10スター、小麦粉、さとう、 チョコレート、油、卵、バター、 生クリーム	110セリ、玉ねぎ、生いたけ、しめじ、 マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ、いちご
15 金	牛乳 ビビンバ、ワンタンスープ	663	24.6	牛乳 豚肉、油あげ、 おみ昆布 (とんこつ、とりから)	米、麦、さとう、ワンタン皮、 油、ごま油、いりごま	にんじん、小松菜、にら、大豆、 にんにく、しょうが、ぜんまい、白菜、ねぎ
18 月	牛乳 レンコンごはん、さつま芋、 魚と豆腐のサンカ揚げ	662	26.4	牛乳 油あげ、魚、みそ、 絞豆腐、大豆 (けり)	米、麦、さとう、でん粉、油、 じゃが芋、こんにゃく	葉ねぎ、にんじん、しょうが、ごぼう、 れんこん、しょうが、にんにく、大根
19 火	牛乳 カレーライス、焼きりんご	675	16.7	牛乳 豚肉、生クリーム、 (とんこつ、とりから)	米、麦、じゃが芋、小麦粉、バター、 がらめ、グラニュー糖	にんじん、玉ねぎ、セロリ、 しょうが、にんにく、りんご、大根
20 水	牛乳 ビスキュイパン、さつま芋の シチュー	642	21.2	牛乳 たまご、バーコン、 生クリーム (とりから)	食パン、さとう、小麦粉、マヨネーズ、 さつま芋、バター、アモネ、油	にんじん、パセリ、玉ねぎ、 とうもろこし、しめじ、マッシュルーム
21 木	牛乳 あんかけやきそば、アンズ、 豆腐	665	21.6	牛乳 豚肉、 粉寒天 (とんこつ)	むし中華麺、さとう、でん粉、 水、おろし、油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、にんにく、しょうが、 たけのこ、玉ねぎ、白菜、もやし
22 金	牛乳 大豆入りわかめしらすが、 マーボー豆腐、華風野菜	654	31.9	牛乳 大豆、豚ひき肉、豆腐、 みそ、わかめ、しらたき (とんこつ)	米、麦、さとう、くず粉、 油、ごま油	にんじん、にら、玉ねぎ、きゃべつ、大根、 しょうが、干しいたけ、にんにく、ねぎ
25 月	牛乳 はいがごはん、切干大根、 火焼き魚青のねぎかつおだれ、小魚の甘煮	667	29.9	牛乳 魚青切身、かつお削り、 油あげ、大豆、田作り (けり)	はいが、米、麦、さとう、 いりごま、油	にんじん、ねぎ、 しょうが、切干大根
26 火	牛乳 エスニックチャーハン、サンラータン、 さつま芋チップス	664	22.0	牛乳 とり肉、おろし、 豚バラ肉、豆腐、たまご	米、麦、さとう、油、ごま油、 でん粉、さつま芋、粉糖	ホセマン、にんじん、糸揚げ、しめじ、 にんにく、玉ねぎ、黄セマン、たけのこ、しょうが
27 水	牛乳 フレンチトースト、ポークシチュー	659	25.2	牛乳 たまご、豚肉、 いんげん豆、生クリーム (とんこつ)	豚菜食パン、さとう、バター、 じゃが芋、小麦粉、がらめ	にんじん、トマト、マッシュルーム、 にんにく、玉ねぎ
28 木	牛乳 クッパ(スープかけごはん)、 じゃがサラダ、オレンジゼリー	666	19.8	牛乳 豚肉、たまご、 アザン (とんこつ)	米、麦、じゃが芋、はちみつ、 さとう、いりごま、マヨネーズ、ごま油	にんじん、セロリ、にら、生いたけ、 にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、白菜

今月も田村の吉田さんの
畑からは、大根とにんじん
が届く予定です。

基準値	660	13.0~ 28.0
2月平均	661	25.4

1日 銀不老(ギンプロウ)豆は、高知県から、取り寄せます。
6日、18日の 鯨のミンチは、八丈島から届きます。