

日	曜	献立名			食品名						1種以上	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		主食	飲み物	おかず	(あか) 血や肉や骨になる		(みどり) 体の調子を整える		(きいろ) カや熱になる					
					①たんぱく質	②無機質	③カロテン	④ビタミン	⑤炭水化物	⑥脂質				
3	月	ごはん		いわしのみぞれにおかかあえ 2/2 節分 みそけんちんじる せつぶんまめ	いわし とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい ごぼう こんにゃく	こめ さとう さといも	あぶら	600 483	26.6 22.6	22.0 19.2	1.7 1.6
4	火	ココアあげパン		チーズサラダ カレーワンタン オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい オレンジ	パン さとう ワンタン	ココア あぶら ごま ドレッシング	606 480	21.9 16.8	25.1 19.5	2.3 1.7
5	水	むぎごはん		マーボーどうふ ナムル えびシューマイ	とうふ ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ もやし たまねぎ	むぎ こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま こまあぶら	639 495	27.0 21.4	21.3 17.3	2.2 2.0
6	木	ハヤシライス(むぎごはん)		えだまめサラダ いちご	ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ いちご	むぎ こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	630 475	21.6 16.4	20.4 15.9	1.9 1.6
7	金	おっきりこみ	ぎゅうにゅう 3ト、ぎゅうにゅうの もと	にくまんどうふむしパン こまつなサラダ	とりにく ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ししいたけ ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ	おっきりこみめん さとう こむぎこ かたくりこ コーヒ-ぎゅうにゅうのもと	あぶら こまあぶら	605 516	24.5 19.8	18.5 15.2	3.3 2.7
10	月	ごはん		さばのしおやき アーモンドあえ えのきのみそじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ	こめ さとう じゃがいも	アーモンド	606 484	25.4 21.0	23.5 20.4	2.4 2.1
12	水	ごはん		とうふハンバーグおろしソース あさづけ 1・2ねんデリシャススープ	とうふ とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	かぶのは にんじん	えのきだけ だいこん かぶ たまねぎ エリンギ コーン	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら	591 472	22.6 18.6	17.7 14.6	2.0 1.8
13	木	コッペパン イギリス		フィッシュ&チップス(ケチャップ) スコッチブロス(スープ)	ほき とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	パン むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	693 566	27.0 22.8	29.3 24.0	2.6 2.1
14	金	むぎごはん		ビーンズカレー ブロッコリーサラダ ココアマフィン	ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	むぎ こめ さとう こむぎこ	あぶら バター ココア ごま ドレッシング	770 588	24.1 18.5	26.5 20.7	2.4 2.0
17	月	さくらごはん		おこのみやき きりほしだいこんのいために とうふとわかめのみそじる	ぶたにく たまご さつまあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	キャベツ たまねぎ きりほしだいこん ねぎ ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	596 446	24.3 18.6	14.3 10.8	2.5 2.0
18	火	ロールパン		こんにゃくのみそおでん わかめサラダ すいとん	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ほししいたけ ねぎ だいこん	パン さとう こむぎこ	こまあぶら	641 510	23.0 17.6	21.3 16.5	2.3 2.1
19	水	ごはん		ソースかつ れんこんサラダ なめこじる	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん キャベツ きゅうり だいこん なめこ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	656 474	24.1 16.2	21.2 15.8	2.4 1.7
20	木	ひじきとたまごの にしよくだん (むぎごはん)		ごまあえ はるさめスープ	あぶらあげ とうふ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにゃく もやし きゅうり たまねぎ はくさい	むぎ こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	602 451	23.4 17.9	18.9 14.9	2.0 1.7
21	金	わふうスバゲティ		カレードレッシングサラダ ヨーグルトあえ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり みかん バイオ パナ	スバゲティ さとう	バター あぶら マヨネーズ	592 465	24.2 19.0	24.2 18.9	2.5 2.0
25	火	ロールパン ナイフ・フォークの日	ヨーグルト ドリンク	てづくりハンバーグ マセドアンサラダ パンキンクリームスープ	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	パン パンこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	683 614	26.6 24.8	27.7 25.3	2.2 2.1
26	水	ごはん 中3リクエスト		ハムチーズサンドフライ はるさめサラダ にくじゃが	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	もやし きゅうり しらたき たまねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま こまあぶら	681 511	23.2 17.7	22.0 16.8	2.4 1.8
27	木	おやこどん (むぎごはん)		ひじきのピリッとサラダ ストロベリータルト	とりにく たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ みつば キャベツ きゅうり	むぎ こめ さとう ストロベリータルト	あぶら ラーゆ	680 533	26.7 20.4	2.07 17.2	2.1 1.5
28	金	ごはん		さわらのねぎみそやき マカロニサラダ もやしのみそじる	さわら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり もやし	こめ さとう マカロニ じゃがいも	マヨネーズ	619 486	26.9 22.1	22.1 18.1	1.8 1.6

*※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

今月の行事等
 3日(月) … 2/2の節分にちなんだ献立です
 13日(木) … 世界の料理シリーズ「イギリス」
 19日(水) … 受験生応援献立
 25日(火) … ナイフ・フォークの日
 26日(水) … 中里中学校3年生リクエスト献立

イギリスの伝統料理
「フィッシュ&チップス」


2月2日は「節分」(立春の前日です)
 病気やけがなどの“悪い鬼”を追い出すために炒った大豆を使って豆まきをします。
 また、焼きたいわしの頭をひらぎの枝にさして、玄関先につるす「やいかが」という風習もあります。



【栄養価】	638	24.6	22.0	2.3
今月の平均値	503	19.6	17.8	1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ~ 24.5	10.9 ~ 16.3	1.5 未満

