

# 2月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R7. 2月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品
3	節分			いわしのみぞれ煮 おひたし すまし汁 福豆	いわしのみぞれ煮 小松菜 白菜 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 かまぼこねぎ 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻
4	火			野菜カレーコロッケ ひじきの炒り煮 根菜のごま汁	野菜カレーコロッケ 油 ひじき 人参 干し椎茸 さつま揚げ 糸こんにやく 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 大根 人参 ごぼう 生揚げ ねぎ みそ ごま	魚 乳製品 果物 淡色野菜
5	水	 ベタチョコ		青じそドレッシングサラダ わかめスープ	キャベツ 人参 ロースハム ブロッコリー 青じそドレッシング 鶏肉 わかめ えのき 人参 ねぎ ごま 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物
6	木			回鍋肉丼 中華風たまごスープ ネーブル	キャベツ 人参 筍 生揚げ ピーマン ねぎ 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく / 卵 人参 干し椎茸 なたとほうれん草 塩 醤油 こしょう 片栗粉 かつお節 ごま油 / 油 砂糖 酒 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 乳製品 海藻
7	金			ヤンニョムチキン おひたし 白菜スープ	鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 油 玉ねぎ 油 にんにく コチュジャン / 小松菜 もやし 人参 醤油 / 醤油 ケチャップ 砂糖 みりん ごま ベーコン 白菜 干し椎茸 人参 ねぎ 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻 乳製品 果物
10	月			みそバター肉じゃが 生姜和え ふりかけ(瀬戸風味)	じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにやく コーン 生姜 にんにく 酒 みりん / わかめ キャベツ もやし 人参 生姜 醤油 / 醤油 みそ バター	豆製品 魚 卵 乳製品 きのこ
12	ごはんの日			ピザ春巻き 肉みそ炒め もずくスープ	ピザロール 油 / みりん 豆板醤 ごま油 片栗粉 豚肉 筍 玉ねぎ 人参 大豆 干し椎茸 にんにく 生姜 酒 醤油 みそ / もずく えのき かまぼこ 人参 ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 豆製品 卵 果物 淡色野菜
13	木			鶏ごぼうごはん 磯辺和え 豆もやしのみそ汁	鶏肉 ごぼう 糸こんにやく 生姜 酒 醤油 みりん ごま 小松菜 キャベツ 人参 焼きのり 醤油 豆もやし 豆腐 油揚げ ねぎ みそ かつお節	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
14	金			ひじき入り厚焼き玉子 もやしの炒め煮 豚汁	ひじき入り厚焼き玉子 もやし 糸こんにやく 油揚げ 人参 干し椎茸 油 みりん 醤油 かつお節 豚肉 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにやく ねぎ みそ	魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻
17	月			炒り豆腐 白菜のみそ汁 ふりかけ(おかか)	豚ひき肉 にんにく ごぼう 干し椎茸 豆腐 卵 グリンピース 油 塩 醤油 みりん 白菜 油揚げ えのき みそ かつお節	芋 魚 乳製品 果物 緑黄色野菜
18	火			ほうれん草入りぎょうざ 麻婆大根 じゃが芋のみそ汁	ほうれん草入りぎょうざ 大根 豚ひき肉 にんにく 生姜 ねぎ 油 豆板醤 砂糖 酒 醤油 みそ 片栗粉 じゃが芋 わかめ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜
19	水	 コッペ		鶏肉のワイン煮 ブロッコリー 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉ねぎ 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン ブロッコリー ベーコン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 青梗菜 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻
20	木			豚肉とレバーのノルウェー ポイルキャベツ のっぺい汁	豚肉 にんにく 酒 醤油 片栗粉 豚レバー 竜田 油 ケチャップ ソース 砂糖 キャベツ 塩 こしょう 鶏肉 里芋 干し椎茸 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 かつお節	豆製品 魚 卵 果物 海藻
21	金	 麦		フルーツヨーグルト シーフードカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナヨーグルト えび いか あさり 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース 油 にんにく / / 白ワイン カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
25	火			豚丼 小松菜としめじのみそ汁 はるか	豚肉 玉ねぎ 人参 糸こんにやく グリンピース 生姜 油 酒 醤油 みりん 小松菜 生揚げ しめじ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 海藻
26	水	 コッペ		フレンチサラダ カレーうどん	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 酢 油 塩 こしょう うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 醤油 酒 カレールー かつお節	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
27	木			ごまネーズサラダ じゃが豚キムチ	切干大根 キャベツ 人参 鶏ささみ 醤油 ごま マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにやく 豚肉 白菜キムチ 油 みりん 酒 醤油	魚 卵 果物 乳製品 きのこ
28	金	 雪若丸		ぶりのみそ漬けフライ ぜんまいの煮物 すまし汁	ぶりのみそ漬けフライ 油 ぜんまい つきこん 人参 油揚げ さつま揚げ 油 酒 砂糖 醤油 豆腐 わかめ 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	肉 卵 果物 乳製品 緑黄色野菜

\*5日(水)はたいようパンのベタチョコです。給食用に特別に作ってもらっているので卵は入っていませんが、市販のベタチョコには卵が入っているそうです。

\*2月のごはんは、高畠産特別栽培米「コンヒカリ」と「つや姫」です。