

2月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g 塩分相当量3.0g以下

H31. 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
1	金	節分メニュー		いわしの梅煮 ごま入りお浸し けんちん汁 福豆	いわし梅煮 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 醤油 ごま 豚肉 里芋 大根 人参 こんにゃく ごぼう 豆腐 ねぎ 塩 醤油	卵 乳製品 果物 海藻 きのこ
4	月			揚げ餃子 切り昆布煮 根菜のごま汁	餃子 油 切り昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ ごぼう 打ち豆 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 大根 人参 ごぼう じゃがいも 油揚げ ねぎ みそ みりん ごま	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
5	火			きのこシュウマイ れんこんのきんぴら たらのみそ鍋	きのこシュウマイ れんこん 糸こんにゃく 人参 さつま揚げ 砂糖 醤油 油 唐辛子 ごま たら 白菜 人参 豆腐 糸こんにゃく えのき ねぎ 春菊 みそ	肉 卵 乳製品 海藻
6	水	食パン		鶏肉のワイン煮 粉ふきいも 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう にんにく 玉葱 油 ケチャップ トマトピューレ 赤ワイン じゃがいも 塩 こしょう ベーコン キャベツ 玉葱 人参 もやし パセリ 塩 醤油 こしょう	豆製品 魚 卵 乳製品 緑黄色野菜
7	木			切干大根のサラダ 麻婆豆腐 ネーブル	切干大根 キャベツ きゅうり 人参 ちくわ 酢 醤油 ごま油 ごま 豆腐 豚挽肉 ねぎ 人参 生姜 にんにく 酒 砂糖 醤油 みそ 油 / 片栗粉 豆板醤 ごま油	芋 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
8	金			ししゃもフライ 五目豆煮 かきたま汁	ししゃもフライ 油 豚肉 人参 秘伝大豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 醤油 豆腐 卵 えのき かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 かつお節 片栗粉	乳製品 淡色野菜 果物
12	火			鱈フライのタルタルソース 茹でブロッコリー わかめスープ	鱈フライ 油 卵 玉葱 酢 マヨネーズ パセリ 塩 こしょう ブロッコリー わかめ 筍 人参 かまぼこ 鶏肉 ねぎ 生姜 塩 こしょう 醤油 ごま	芋 豆製品 乳製品 果物 きのこ
13	水	ごはんの日		生姜和え すき焼き風煮 いよかん	ほうれん草 キャベツ 人参 笹かま わかめ 生姜 醤油 牛肉 白菜 糸こんにゃく 人参 ねぎ 焼き豆腐 麩 えのき 春菊 酒 みりん 醤油	魚 卵 乳製品
14	木	麦		チーズ入りサラダ ハンバーグカレー 福神漬け	キャベツ ブロッコリー 人参 チーズ 酢 油 塩 こしょう ハート型ハンバーグ 豚挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 油 にんにく / グリーンピース カレールー	豆製品 魚 卵 乳製品 海藻 きのこ
15	金			さわらの照り煮 磯辺和え 豆もやしのみそ汁	鯖 片栗粉 油 生姜 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 キャベツ 人参 のり 醤油 豆もやし 豆腐 油揚げ 煮干し みそ	肉 卵 乳製品 果物 きのこ
18	月			鶏肉のバジル風味 もやしソテー じゃがいものみそ汁	鶏肉 塩 こしょう 酒 にんにく バジル 片栗粉 油 もやし ベーコン 人参 青梗菜 油 塩 こしょう じゃがいも わかめ 油揚げ ねぎ 煮干し みそ	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
19	火			ベーコンエッグ 切干大根のカレー炒め 白菜のみそ汁	卵 ベーコン パセリ 塩 こしょう アルミカップ 豚挽肉 生姜 人参 切干大根 油 醤油 みりん 塩 カレー粉 ピーマン 白菜 油揚げ 打ち豆 煮干し みそ	芋 魚 乳製品 緑黄色野菜
20	水	食パン		焼きビーフン 中華スープ ネーブル イチゴジャム	豚肉 キャベツ 人参 ビーフン 筍 玉葱 干し椎茸 ピーマン 油 塩 醤油 こしょう 鶏肉 わかめ かまぼこ えのき ねぎ 塩 醤油 こしょう 生姜	芋 豆製品 卵 乳製品 緑黄色野菜
21	木			じゃが芋とウインナーのチリソース 蛋花湯 チーズ	じゃが芋 油 ウインナー 玉葱 人参 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 / 豚肉 卵 コーン 玉葱 人参 干し椎茸 ほうれん草 塩 醤油 片栗粉 ケチャップ 砂糖 酒 グリンピース ラー油 豆板醤 塩 醤油	豆製品 魚 乳製品 果物 海藻
22	金			ごまネーズサラダ おでん 納豆	キャベツ きゅうり もやし 鶏肉 人参 マヨネーズ ごま 醤油 大根 人参 こんにゃく 昆布 さつま揚げ がんも 酒 みりん 塩 醤油 かつお節	卵 乳製品 果物 きのこ
25	月			メンチカツ おかか和え どさん子汁	メンチカツ 油 ソース 白菜 小松菜 人参 もやし かつお節 醤油 じゃがいも コーン 人参 豆腐 豚肉 ねぎ にんにく みそ バター	魚 乳製品 果物 海藻 きのこ
26	火			チャーハン 豆腐とわかめのスープ オムレツ ヨーグルト	焼き豚 筍 ねぎ なると 人参 干し椎茸 ごま油 にんにく / 豆腐 わかめ かまぼこ えのき ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節 オムレツ 醤油 酒 塩 こしょう ごま	芋 果物 緑黄色野菜
27	水	黒コッペ		ひじきサラダ クリームシチュー はるか	ひじき 醤油 みりん きゅうり キャベツ 人参 コーン ハム 酢 油 塩 こしょう 豚肉 玉葱 じゃが芋 人参 マッシュルーム ブロッコリー バター 米粉 牛乳 / 塩 こしょう 生クリーム	豆製品 魚 卵
28	木	雪若丸		さばの竜田揚げ 卵の花炒り なめこのみそ汁	さば 生姜 酒 醤油 片栗粉 油 おから 豚挽肉 ごぼう 人参 ねぎ 糸こんにゃく 油揚げ ちくわ / 豆腐 なめこ ねぎ 煮干し みそ 油 砂糖 酒 醤油 みそ	芋 果物 乳製品 卵 緑黄色野菜

2月1日(金)3年生弁当