

日	曜日	牛乳	献立名	食品名				栄養価				
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など					米・パン・めん・さとう・油など	
				血液・骨・歯をつくる		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
1	木	牛乳	揚げパン カルシウムソーダ かぼちゃのポタージュ	きな粉 ベーコン 油揚げ とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ほうれんそう こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	にんにく たまねぎ ほうれんそう こまつな にんじん かぼちゃ パセリ	パン グラニュー糖 さとう	油 ごま オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	683 27.1 27.3	Kcal g g
2	金	牛乳	麦入りごはん いわしの生姜煮 ひじきの炒め煮 さつま汁	いわし生姜煮 平天 だいたず 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	米 麦 さとう さつまいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	643 23.5 21.1	Kcal g g
5	月	牛乳	ごはん とんかつ ごぼうサラダ のっぺい汁	とんかつ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん 大根	米 さといも こんにやく 片栗粉	油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	680 21.3 24.6	Kcal g g
6	火	牛乳	ごはん 回鍋肉 しゅうまい 春雨スープ	ぶた肉 しゅうまい とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 はるさめ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	650 25 21.8	Kcal g g
7	水	牛乳	ごはん そばろご飯の具 いろどりサラダ すいとん汁	とり肉 ぶた肉 だいたず たまご みそ かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	土しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ 大根	米 さとう すいとん こんにやく	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	657 27.4 21.4	Kcal g g
8	木	牛乳	コッペパン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト きのこのスープ	ハンバーグ ベーコン とり肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく 大根 えのきたけ 干しいたけ	パン さとう 片栗粉 じゃがいも	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	650 28.8 24.9	Kcal g g
9	金	牛乳	麦入りわかめごはん 粉高野の炒り煮 ツナ和え 大根のみそ汁	とり肉 たまご 高野豆腐 ツナ 油揚げ みそ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう 干しいたけ きゅうり 大豆もやし 大根	米 麦 さとう 片栗粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	593 25.5 15.5	Kcal g g
13	火	牛乳	ごはん 八宝菜 ミニ春巻き パンサンスー	ぶた肉 いか 春巻き	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ 土しょうが にんにく きゅうり	米 片栗粉 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま 中華風ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	692 21.8 24.5	Kcal g g
14	水	牛乳	ごはん ブラウンシチュー 野菜サラダ プリン	とり肉 だいたず	牛乳	にんじん トマト しろな	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	米 じゃがいも プリン	オリーブ油 和風玉ねぎドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	651 18.8 18.9	Kcal g g
15	木	牛乳	コッペパン 照り焼きチキン マカロニサラダ オニオンスープ	照り焼きチキン ツナ ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	パン マカロニ	マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	640 29 24.8	Kcal g g
16	金	牛乳	麦入りごはん かつおのフライ きんぴらごぼう みそ汁	かつおフライ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油 タルタルソース ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	657 23.7 19.6	Kcal g g
19	月	牛乳	ごはん 肉じゃが 肉団子 切干し大根のごまあえ	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ 土しょうが はくさい 切干しだいこん	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	634 21.6 15.8	Kcal g g
20	火	牛乳	ごはん トッポギ チヂミ もずくスープ	とり肉 みそ ぶた肉 豆腐	牛乳 もずく	にら にんじん	キャベツ たまねぎ 白ねぎ 土しょうが	米 トッポギ さとう 片栗粉 チヂミ	油	エネルギー たんぱく質 脂質	663 23.4 19.3	Kcal g g
21	水	牛乳	ごはん カレーライス おひたし ヨーグルト	とり肉 油揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ にんにく りんご もやし	米 じゃがいも	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	665 21.4 18.8	Kcal g g
22	木	牛乳	減量背割りパン あんかけうどん ひじきのサラダ 大豆チョコマーガリン	ぶた肉 だいたず ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ れんこん	パン うどん 片栗粉	油 マヨネーズタイプ 大豆チョコマーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質	699 25.6 32.6	Kcal g g
26	月	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ わかめスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく たまねぎ 大根	米 さとう はるさめ	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	666 25.4 23.8	Kcal g g
27	火	牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 大豆和え 利休汁	ぶた肉 だいたず かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ	米 さとう 片栗粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	649 25.3 21.6	Kcal g g
28	水	牛乳	ごはん 根菜と肉だんごの甘酢炒め 枝豆サラダ たまごスープ	とり肉だんご たまご 豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん えだまめ ほうれんそう	れんこん たまねぎ キャベツ	米 さつまいも さとう 片栗粉	油 ごま油 ごまクリームドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	670 23.6 23.8	Kcal g g
29	木	牛乳	コッペパン 鶏肉のラタトゥイユ サラダ コンソープ	とり肉 かつお節 ベーコン	牛乳	かぼちゃ パプリカ トマト さやいんげん にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	パン さとう	オリーブ油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	641 27.9 23.4	Kcal g g

2月3日 節分

せつぶん 節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬
ぜんじつ の前日のことでしたが、今では立春の前
じつ 日のことだけを言うようになりました。季節
の変わり目に出てと言われてきた鬼(病気の
や災い)を立春の前日に豆まきをして追い
出します。「鬼は外!」「福は内」と自分の
心の中の鬼を追い出して福をよびこむ
という意味があります。

今月のカミカミメニュー

8日:きのごスープ
28日:根菜と肉だんごの
甘酢炒め

旬(しゅん)の食べもの

しゅんぎく しろな みかん ねぎ
はくさい こまつな れんこん だいこん