

日	曜日	牛乳	献立名	食品名				栄養価				
				魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯をつくる		野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける					米・パン・めん・さとう・油など 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 かぼちゃ	パン グラニュー糖 さとう	油 ごま オリーブ油	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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 コンスープ	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	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、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前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

