

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・麺・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		
1	木	牛乳	揚げパン カルシウムソテー 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 ほんしめじ	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	835 32.1 31.8 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	761 26.2 21.8 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 こんにゃく 片栗粉	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	805 23.3 26.4 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	781 28.9 23.9 Kcal g g
7	水	牛乳	ごはん そばご飯の具 いろどりサラダ すいとん汁	とり肉 ぶた肉 だいず たまご かつお節 油揚げ みそ	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 こんにゃく	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	809 32.4 24.3 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 ミルク	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 ミルク	オリーブ油	エネルギー たんぱく質 脂質	782 32.6 27 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	730 29.9 17 Kcal g g
13	火	牛乳	ごはん 八宝菜 ミニ春巻き パンサンデー	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	820 25.2 26 Kcal g g
14	水	牛乳	ごはん ブラウンシチュー 野菜サラダ ガトーショコラ	とり肉 だいず	牛乳	にんじん トマト しるな	たまねぎ ほんしめじ キャベツ	米 じゃがいも ガトーショコラ	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	811 22.9 22 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	757 32.9 27.8 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 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	732 26.3 15.5 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 だいこん 切干しだいこん	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	770 24.8 17.1 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	791 26.8 20.8 Kcal g g
21	水	牛乳	ごはん カレーライス おひたし かぼちゃのタルト	とり肉 油揚げ かつお節	牛乳	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 かぼちゃのタルト	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	883 24.7 27.3 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	835 30.6 36.2 Kcal g g
26	月	牛乳	ごはん ヤンニョムチキン チャブチ 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	841 32 28.3 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	795 29.9 24.5 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 ごまクリーミードレッシング ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	827 27.4 27.6 Kcal g g
29	木	牛乳	コッペパン 鶏肉のラトウユ サラダ コーンスープ	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	エネルギー たんぱく質 脂質	769 33.1 26.7 Kcal g g



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ると言われてきた鬼(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:きのこスープ

28日:根菜と肉だんごの甘酢炒め

旬(しゅん)の食べもの

