



2月のこんだて



2月3日は節分ですね。この時期は、季節の変わり目で不順な天候が続きやすいため、病気になるがちです。体の中から邪気を追い払うといった願いをこめて節分があります。今年もまめ(元気)で過ごせるように年の数だけ豆を食べて、寒い冬を乗り切りましょう！給食では2日にみんなで節分メニューをいただきます。

日にち 曜日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
1 (木)	もち麦ごはん・肉じゃが キャベツとひじきの和風サラダ 味噌汁・果物・牛乳	豚肉・ちくわ 味噌・牛乳	米・もち麦・砂糖 じゃがいも 糸コン・ごま油	人参・玉ねぎ・キャベツ ひじき・大根・わかめ りんご	403	13
2 (金) 節分	ゆかりごはん・ししゃもフライ 打ち豆入り五目きんぴら 味噌汁・果物・牛乳	ししゃも 打ち豆・味噌 さつま揚げ・牛乳	米・麦・てんぷら粉 糸コン・パン粉 砂糖・油	ブロッコリー・人参 玉ねぎ・白菜・えのき ゴボウ・みかん	404	16.6
5 (月)	ピピンバごはん れんこんツナサラダ わかめスープ・果物・牛乳	卵・豚肉・味噌 ツナ缶・牛乳	米・油・白ごま 砂糖・マヨネーズ	もやし・人参・小松菜 にんにく・生姜・長ネギ レンコン・水菜・わかめ バナナ	487	20.1
6 (火)	ふりかけごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜の炒め物・果物・牛乳	鶏肉・うずら卵 牛乳	米・麦 こんにゃく 砂糖	大根・干し椎茸・人参 小松菜・しめじ パイン	353	12
8 (木)	カレーうどん ほうれん草ナムル 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 牛乳	乾麺・砂糖 カレールー 白ごま・油	玉ねぎ・しめじ・人参 ほうれん草・もやし りんご	464	15.9
9 (金)	麦ごはん・卵の袋煮・天ぷら スパゲティサラダ 果物・牛乳	卵・油揚げ ハム・牛乳	米・麦・油 てんぷら粉 パスタ・砂糖 マヨネーズ	舞茸・玉ねぎ・レタス 人参・きゅうり・いよかん	466	15
13 (火)	麦ごはん チキンのマヨネーズ和え 小松菜のごま和え・果物・牛乳	鶏肉・ちくわ 味噌・牛乳	米・麦 油・片栗粉 砂糖・白ごま マヨネーズ	レンコン・万能ねぎ にんにく・生姜・レタス 小松菜・キャベツ・人参 バナナ	344	12.8
15 (木)	ハヤシライス 千草和え 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・じゃがいも ハヤシルー 油・砂糖	玉ねぎ・人参・春雨 グリーンピース・もやし キャベツ・ほうれん草 パイン	425	11.9
16 (金)	五目ごはん 鶏のから揚げ・さつま汁 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 味噌・牛乳	米・もち米 片栗粉・油 さつま芋・砂糖 こんにゃく	ゴボウ・人参・しめじ 生姜・にんにく・長ネギ 大根・いよかん	476	16.6
19 (月)	麦ごはん・すき焼き風煮 三色ごまみそ炒め 果物・牛乳	豚肉・焼き豆腐 味噌・牛乳	米・麦・糸コン 白ごま・砂糖・油	長ネギ・白菜・人参・えのき ゴボウ・ブロッコリー バナナ	391	11
20 (火)	食パン・手作りジャム ハムサンドフライ ブロッコリーサラダ 野菜スープ・果物・牛乳	ハム・牛乳	食パン・パン粉 砂糖・てんぷら粉 油・砂糖	りんご・ミックスベジタブル レタス・ブロッコリー キャベツ・人参・玉ねぎ いちご	470	7.7
22 (木)	もち麦ごはん サバの味噌煮・根菜サラダ 味噌汁・果物・牛乳	サバ・味噌 ツナ缶・牛乳	米・もち麦 砂糖・白ごま マヨネーズ	生姜・ブロッコリー レンコン・水菜・ゴボウ 人参・玉ねぎ・大根・パイン	462	14
26 (月)	麦ごはん 親子煮・青菜の中華和え 味噌汁・果物・牛乳	鶏肉・卵 なると・油揚げ 味噌・牛乳	米・麦・砂糖 糸コン ドレッシング	玉ねぎ・人参・三つ葉 ポエム・もやし・しめじ 白菜・バナナ	363	14.7
27 (火)	カレー風味やしそば ブロッコリーの卵サラダ オニオンスープ・果物・牛乳	豚肉・卵 牛乳	蒸し麺・砂糖 ウスターソース マヨネーズ	玉ねぎ・人参・キャベツ ピーマン・もやし・しめじ ブロッコリー・オレンジ	373	12
29 (木)	さつま芋ごはん 鶏肉のみそ焼き・三色和え 味噌汁・果物・牛乳	鶏肉・味噌 牛乳	米・もち米 さつま芋	キャベツ・人参・もやし ほうれん草・玉ねぎ・えのき キャベツ・いちご	381	16.9

◎材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

