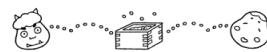




2月 献立予定表



日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ジンジャーピラフ	鶏肉のハーフ焼き かぼちゃと豆のサラダ 野菜スープ	○	鶏肉 赤いんげん豆 わかめ ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 バター 油 パン粉 マヨネーズ アーモンド	しょうが とうもろこし にんじん さやいんげん キャベツ 玉葱 かぼちゃ 枝豆 干し椎茸	751 kcal 31.6 g 28.8 g 3.4 g
2 金	じゃこ菜飯	鱈フライ 白菜の昆布漬け 真汁	○	ちりめんじゃこ まいわし 塩昆布 豚肉 木綿豆腐 豆乳 大豆 牛乳	米 油 白炒りごま 薄力粉 パン粉 油 さといも こんにゃく	ごまつな はくさい にんじん ゆず ごぼう だいこん ねぎ	718 kcal 35.8 g 23.4 g 2.9 g
5 月	ごはん	赤魚の梅みそ焼き いんげんのごま和え 鶏大根スープ くだもの	○	あかうお 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 白すりごま 練りごま 砂糖	梅干し キャベツ さやいんげん にんじん もやし だいこん 生しいたけ えのきたけ しょうが わけぎ	688 kcal 32.8 g 19.5 g 2.6 g
7 水	かやくごはん	揚げ豆腐 枝豆サラダ 吉野汁	○	油揚げ 鶏ひき肉 押し豆腐 たまご 干しひじき かまぼこ 鶏肉 牛乳	米 白炒りごま 油 砂糖 かたくり粉 さといも 焼き麩	にんじん 枝豆 ねぎ ごぼう 干し椎茸 きゅうり きゃべつ えのきたけ ごまつな	722 kcal 35.0 g 26.3 g 3.2 g
8 木	ナン	キーマカレー ツナとキャベツのサラダ オニオンスープ	○	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶詰 ベーコン 牛乳	ナン 油 じゃがいも バター 薄力粉	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん もやし グリーンピース レモン 黄ピーマ ン きゅうり パセリ	707 kcal 28.8 g 34.6 g 2.7 g
9 金	★長崎ちゃんぽん	大豆とじゃこの揚げ煮 白菜サラダ 杏仁豆腐	○	豚肉 いか むきえび かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	ちゃんぽん麺 ラード ごま油 かたくり粉 さつまいも 白炒りごま	しょうが にんじん たけのこ きくらげ キャベツ もやし はくさい きゅうり 玉葱 みかん缶 パイナップル缶	630 kcal 25.4 g 21.4 g 3.0 g
		長崎ちゃんぽんは3年B組のリクエスト献立です					
13 火	ごはん	生揚げの肉みそ煮込み 野菜のアーモンド和え すまし汁	○	生揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 アーモンド	玉葱 たけのこ 干し椎茸 にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ こねぎ	707 kcal 32.8 g 25.0 g 2.3 g
14 水	親子丼	三色おひたし 根菜のごま汁 ココアプリン	○	鶏肉 たまご のり 豚肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 さといも 練りごま 白すりごま	玉葱 干し椎茸 にんじん グリーンピース ごまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ	748 kcal 33.1 g 22.6 g 3.3 g
15 木	ごぼうチャーハン	焼きビーフン きゅうりとセロリのナムル 中華野菜スープ	○	たまご 鶏肉 鶏ひき肉 わかめ ベーコン 牛乳	米 油 ビーフン 白炒りごま	にんにく ごぼう たかな漬 にんじん ねぎ 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり 青ピーマン しょうが えのきたけ とうもろこし	667 kcal 24.5 g 22.0 g 2.8 g
16 金	ごはん	焼き鳥風煮 たくあんサラダ 沢煮椀 くだもの	○	鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 白炒りごま	しょうが 玉葱 にんじん 青ピーマン だいこん もやし きゅうり しそ葉 干し椎茸 ごぼう ねぎ	689 kcal 27.4 g 15.0 g 2.4 g
19 月	ごはん	いかシュウマイ じゃがいもと昆布のきんぴら 石狩汁	○	いか すけとうだら 豚肉 刻み昆布 さけ 木綿豆腐 牛乳	米 しゅうまいの皮 油 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	玉葱 しょうが にんじん さやいんげん だいこん はくさい ごまつな	715 kcal 37.0 g 16.2 g 2.9 g
20 火	ごはん	鱈の照り焼き れんこん甘酢 豚汁 くだもの	○	さわら 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	れんこん 赤たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつ な	693 kcal 32.2 g 18.4 g 2.9 g
21 水	ごはん	回鍋肉 ほうれん草のナムル 中華コーンスープ	○	豚肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 はちみつ 白炒りごま かたくり粉	しょうが 青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ たけのこ ほうれんそう だいずもやし にんじん にんにく 玉葱 コーン缶 葉ねぎ	691 kcal 27.4 g 20.2 g 2.4 g
22 木	ピザトースト	ビーンズサラダ ポトフ カフェオレゼリー	○	チーズ ベーコン 大豆 豚肉 ウィンナー クリーム 牛乳	食パン 油 砂糖 じゃがいも	玉葱 青ピーマン トマト キャベツ きゅうり えのきたけ しょうが にんにく セロリー にんじん さやいんげん	701 kcal 32.2 g 34.2 g 3.2 g
26 月	わかめとじゃこの 混ぜごはん	肉じゃが 野菜のおかか和え みそ汁	○	わかめ ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ 糸削り節 絹ごし豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 白炒りごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ さやいんげん えのきたけ きゃべつ	678 kcal 29.4 g 16.8 g 3.2 g
27 火	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 野菜ときのこのスープ	○	豚ひき肉 木綿豆腐 ボンレスハム 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 たけのこ にら ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう はくさい ぶなしめじ エリンギ しいたけ ごまつな	707 kcal 28.6 g 20.8 g 3.6 g
28 水	ごはん	鱈の塩麹焼き 彩りきんぴら 糸寒天のサラダ みそ汁	○	まさば 寒天 わかめ 牛乳	米 白炒りごま 油 砂糖 緑豆春雨	ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ねぎ 玉葱	693 kcal 29.7 g 23.1 g 2.8 g
29 木	タリアテッレ・ ポロネーゼ	ツナとコーンのサラダ 小松菜とハムのスープ ★チョコレートブラウニー	○	牛ひき肉 豚ひき肉 まぐろ缶詰 たまご ロースハム 牛乳	生パスタ 油 砂糖 アーモンド 有塩バター ミルクチョコレート	にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 パセリ キャベツ ごまつな きゅうり とうもろこし レモン	754 kcal 29.8 g 32.5 g 3.0 g
		ブラウニーは3年E組のリクエスト献立です					