2月の献立

※今月の平均栄養量
エネルギー579kcal、タンパク質 23.1g、脂質 20.1g、食塩相当量 2.7g
※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※太字は６年生のリクエストメニューです。

日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
1 木	**手作りフォカッチャ**	○		強力粉・米粉・砂糖・サラダ油・オリーブ油	
	米粉のコーンチャウダー		鶏肉・調製豆乳・豆乳クリーム	炒め油・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・ホールコーン・パセリ
	千切りサラダ		わかめ	砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・レモン汁・玉葱
2 金	豆まきごはん	○	大豆・じゃこ	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖	
	いわしのおろしかけ		いわし	小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖	しょうが・だいこん・こねぎ
	大根のみそドレサラダ		みそ	サラダ油・砂糖・ごま油	だいこん・キャベツ・人参・ホールコーン
	おにかま汁　節分献立		こんぶ・本節中厚削・絹ごし豆腐・飾りかまぼこ		人参・だいこん・ほうれんそう・ねぎ・糸みつば
5 月	**ココアパン**	○		ココアパン	
	豆のミートグラタン		豚肉・ひよこ豆・いんげん豆・うずら豆・シュレッドチーズ	炒め油・シェルマカロニ・砂糖	にんにく・玉葱・人参・パセリ
	白菜とポテトのスープ		ベーコン	オリーブ油・じゃがいも	玉葱・白菜・人参・ホールコーン
6 火	ごはん	○		米	
	白身魚のピリ辛焼き		メルルーサ	砂糖	ねぎ・しょうが・にんにく
	チャプチェ		豚肉	炒め油・緑豆はるさめ・砂糖・ごま油	しょうが・にんにく・干し椎茸・玉葱・人参・もやし
	にらたまスープ		鶏肉・絹ごし豆腐・たまご	かたくり粉・ごま油	玉葱・人参・にら
7 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米	
	肉じゃがうま煮		豚肩肉・削り節・凍り豆腐	炒め油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも	人参・玉葱・さやいんげん
	パリパリサラダ			サラダ油・砂糖・ワンタンの皮・揚げ油	キャベツ・きゅうり・もやし・人参・玉葱
	ポンカン				ポンカン
8 木	えびピラフ	○	冷凍むきえび	米・炒め油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリンピース
	ローストチキン		鶏モモ肉		にんにく
	ベーコンとさつまいものスープ		ベーコン・ひよこまめ	さつまいも	玉葱・人参・白菜・小松菜・パセリ
9 金	**味噌ラーメン**	○	豚ももひき肉・みそ	蒸し中華めん・ごま油	ねぎ・もやし・たけのこ・ホールコーン・人参・にら・しょうが・にんにく・一味唐辛子
	小魚のからあげ		にぎす・調製豆乳	ホットケーキミックス・揚げ油	
	わかめときゅうりのあえもの		わかめ	砂糖	キャベツ・人参・きゅうり
13 火	ごはん	○		米	
	手作りふりかけ		じゃこ・おかか・あおのり・炊き込みわかめ	白いりごま	
	肉豆腐		豚肉・押し豆腐	炒め油・しらたき・砂糖	まいたけ・ぶなしめじ・人参・玉葱・ねぎ
	月見パイ		つぶあん	白玉だんご・ぎょうざの皮・揚げ油	
14 水	エクレアパン　バレンタイン献立	○	牛乳	ショートニングパン・ミルクチョコレート	
	キャロットドレッシングサラダ			サラダ油・砂糖	キャベツ・もやし・だいこん・ホールコーン・玉葱・人参・レモン汁
	ABCマカロニスープ		ベーコン	炒め油・マカロニ	にんにく・玉葱・人参・ホールコーン・白菜
15 木	**キムチチャーハン**	○	豚肩肉	米・炒め油	にんにく・しょうが・人参・ピーマン・白菜(キムチ漬け)
	さつま芋スティック揚げ			さつまいも・揚げ油	
	中華ｽｰﾌﾟ		鶏モモ肉・わかめ	ごま油	きくらげ・人参・えのきたけ・にら・ねぎ・しょうが
16 金	ごはん	○		米	
	さばのみそ煮		さば切身・みそ	砂糖	しょうが・ねぎ
	ごまマヨサラダ			ごま油・ノンエッグマヨネーズ・砂糖・白すりごま	キャベツ・きゅうり・もやし
	けんちん汁		鶏肉・本節中厚削・木綿豆腐	炒め油・こんにゃく・さといも	人参・ごぼう・だいこん・ねぎ
19 月	**ドライカレーライス**	○	ベーコン・豚肉・大豆	米・サラダ油	にんにく・玉葱・人参・ピーマン・マッシュルーム・レーズン・パセリ
	ポテト入りフレンチサラダ			じゃがいも・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
	サイダー白玉ポンチ			白玉だんご	みかん缶・パイン缶
20 火	ごはん	○		米	
	竹輪のツナマヨ焼き		竹輪・ツナ	ノンエッグマヨネーズ	
	れんこんサラダ			はちみつ・サラダ油	もやし・人参・キャベツ・れんこん
	じゃがいもと白菜の味噌汁		さば節・わかめ・合わせ味噌	じゃがいも	人参・白菜・小松菜・ねぎ
21 水	中華丼	○	豚肉・いか	米・米粒麦・サラダ油・砂糖・かたくり粉・ごま油	にんにく・しょうが・干し椎茸・たけのこ・人参・ねぎ・白菜・小松菜
	ワンタンスープ		鶏肉	ワンタンの皮	人参・たけのこ・きくらげ・もやし・ねぎ・小松菜・玉葱・しょうが
	苺				いちご
26 月	ごはん	○		米	
	黒酢の酢豚		豚肉	かたくり粉・揚げ油・サラダ油・じゃがいも・砂糖	しょうが・ピーマン・玉葱・人参・たけのこ
	小松菜のスープ		ベーコン・絹ごし豆腐		人参・だいこん・玉葱・小松菜
27 火	鮭と水菜のクリームパスタ	○	ベーコン・鮭・調製豆乳・豆乳クリーム	ハーフ･スパゲッティ・炒め油	人参・玉葱・マッシュルーム・水菜
	チーズ芋もち		ダイスチーズ	じゃがいも・かたくり粉・砂糖	
	こんにゃくサラダ			潮菜こんにゃく・砂糖・ごま油	キャベツ・人参・もやし・きゅうり
28 水	**ねぎ塩豚丼**	○	豚肉	米・サラダ油・砂糖・かたくり粉・白いりごま	にんにく・しょうが・玉葱・こねぎ
	豆腐と青菜のスープ		鶏肉・絹ごし豆腐	炒め油	人参・だいこん・ねぎ・小松菜・しょうが
	みかん				みかん
29 木	ごはん	○		米	
	鰆の梅みそ焼き		さわら・みそ	砂糖	ねり梅
	ひじきの炒め煮		干ひじき・油揚げ	サラダ油・糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参
	なめこ汁		さば節・木綿豆腐・みそ		人参・だいこん・なめこ・小松菜・ねぎ