

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	
		主食	飲み物	おかず	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
1	木	ごはん	牛乳	セルフの豚キムチ丼 青のりポテト 豆腐と水菜のスープ	牛乳 豚肉 青のり なると 豆腐	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	はくさい えのきたけ キムチ しょうが にんにく だいこん 玉ねぎ にんじん 水菜	760	28.7
2	金	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの生姜煮 ごまドレサラダ 節分のすまし汁 黒糖大豆	牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ わかめ 大豆	米 砂糖 油 ごま 小麦粉	しょうが もやし ほうれん草 にんじん コーン たけのこ えのきたけ 絹さや	739	27.5
5	月	ごはん	牛乳	豚肉のBBQソース炒め 磯マヨあえ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 のり 厚揚げ 味噌 大豆	米 油 砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく キャベツ もやし だいこん はくさい 長ねぎ	816	30.6
6	火	中華めん	牛乳	タンメンスープ アスパラ菜のツナあえ ココア蒸しパン	牛乳 豚肉 なると うずら卵 ツナ 豆乳	中華めん 砂糖 米粉 油	にんじん キャベツ 長ねぎ にら コーン きくらげ もやし アスパラ菜	845	33.8
7	水	セルフの ホットドック (コッペパン)	牛乳	小袋ケチャップ ウインナー コールスローサラダ マカロニの豆乳クリームスープ	牛乳 ベーコン ウインナー 豆乳	パン 油 砂糖 白いんげん マカロニ 米粉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン	835	33.2
8	木	ごはん	牛乳	鱈の薬味ソースがけ もやしとニラのアーモンドあえ わかめのみそ汁	牛乳 たら 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 アーモンド	長ねぎ しょうが もやし にら だいこん にんじん	711	29.8
9	金	ごはん	牛乳	たまご焼き たくあんあえ 里芋の豚汁	牛乳 たまご 豚肉 味噌 大豆	米 砂糖 ごま さといも	キャベツ もやし きゅうり たくあん 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	712	26.7
13	火	ごはん	牛乳	ささかまのお好み焼き(2枚) 切干大根の焼きそば風 肉じゃが	牛乳 笹かまぼこ 青のり かつお節 ハム 豚肉	米 ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖	切干大根 にんじん キャベツ ビーマン 玉ねぎ しめじ こんにゃく さやいんげん	771	26.0
14	水	ごはん	牛乳	厚揚げのごまだれかけ(2個) じゃこサラダ もずくと卵のスープ	牛乳 厚揚げ ちりめんじゃこ かまぼこ もずく 卵	米 三温糖 ごま かたくり粉 油 じゃがいも	キャベツ ほうれん草 コーン にんじん チンゲンサイ 長ねぎ	724	27.4
15	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのから揚げ(2尾) アスパラ菜のマヨネーズあえ 打ち豆のみそ汁	牛乳 めぎす ちくわ 豆腐 油揚げ 打ち豆 味噌	米 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	キャベツ アスパラ菜 にんじん だいこん 玉ねぎ	743	27.7
16	金	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ (炒め肉・ナムル) ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 豆腐 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく こんにゃく たけのこ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	800	31.5
19	月	ごはん	牛乳	【味めぐり ～東北地方～】 白身魚のずんだ味噌焼き やみつぎキャベツ 芋煮風汁	牛乳 ホキ 青大豆 味噌 昆布 豚肉	米 砂糖 ごま ごま油 さといも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく だいこん 長ねぎ こんにゃく	710	32.0
20	火	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き カレマヨサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれん草 だいこん なめこ 水菜	748	27.8
21	水	食パン	牛乳	りんごジャム ハンバーグケチャップソース ほうれん草とコーンのソテー キャロットスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	パン 砂糖 油 豚脂 じゃがいも 白いんげん 米粉	りんご 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 コーン にんじん パセリ	865	33.5
22	木	ごはん	牛乳	鮭チーズフライ アスパラ菜ののりあえ 呉汁	牛乳 さけ チーズ のり 厚揚げ 味噌 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 さといも	アスパラ菜 キャベツ もやし だいこん にんじん はくさい 長ねぎ	757	28.3
26	月	ごはん	牛乳	ししゃもの粒マスタード焼き(2尾) れんこんのきんぴら かき玉みそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 味噌 卵	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい 長ねぎ	710	25.5
27	火	中華めん	飲む ヨーグルト	マーボーラーメンスープ コーンしゅうまい(2個) もやしの中華サラダ	飲むヨーグルト 豚肉 豆腐 味噌 たらすり身	中華めん 油 かたくり粉 小麦粉 ごま油 パン粉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ にら メンマ しょうが にんにく コーン もやし きゅうり	749	34.4
28	水	ごはん	牛乳	エッグカレー キャベツとブロッコリーの アーモンドサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵	米 じゃがいも 油 カレールウ アーモンド	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご キャベツ ブロッコリー コーン	837	25.4
29	木	ごはん	牛乳	鯖のおろしソース 山海あえ さつまいものみそ汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 味噌 大豆	米 砂糖 かたくり粉 さつまいも	だいこん えのきたけ キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく	760	30.4

一食平均エネルギー：768 Kcal

たんぱく質：29.5 g

脂質：21.1 g

食塩：2.5 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

こんげつ じばさんしよくざい
今月の地場産食材
にんじん
しゆんしよくざい
旬の食材をおいしい
ただきましよう!

しよくいく ひ
食育の日
にほん いっしゅう あじ
～日本一周 味めぐり～
がつ とうほくちほう
2月 は東北地方の
こんだて
献立です。

がつ か せつぶん
2月3日は節分です!
せつぶんには、まめ おこなうふうしゅう
節分には、豆まきを行う風習があります。これは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に
みた わざわ じよき ほう
見立てた災いや邪気を払うためだといわれています。そのほかにも地域によって柊という植物の枝
に、いわし あたまさ げんかんさき かざ らうしゅう
に、鱈の頭を刺して、玄関先に飾る風習もあります。これには、鬼が家の中に入るのを防ぐ意味が
あるといわれています。