

日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	ごはん 牛乳 かつおと大豆のかりん揚げ ひじきサラダ ひきな汁	かつお 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油	833	30.9	20.6	2.8
3	火	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のバジル焼き チンゲンサイのサラダ さつまいものクリームシチュー	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	にんにく とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン ジャム 砂糖 さつまいも	米油 バター	849	34.0	28.7	3.2
4	水	ごはん 牛乳 赤魚のごまだれかけ 肉みそおでん 小松菜ともやしの炒め物 オレンジ	あかうお ベーコン 豚肉 大豆 みそ うずら卵 がんとどき	牛乳	こまつな にんじん	しょうが 根深ねぎ もやし とうもろこし だいこん オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油 ごま油 ごま	803	31.2	21.0	3.2
5	木	小減塩ソフトパン 牛乳 五目うどん レバー入りメンチカツのソースかけ わかめサラダ	豚肉 鶏肉 なると 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり はくさい たけのこ 根深ねぎ 乾いたけ	パン パン粉 砂糖 うどん	米油 ごま油	763	30.9	29.2	3.8
6	金	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 豚肉と豆腐のみそ炒め 白菜の香味漬	ぶり 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが 乾いたけ たけのこ 根深ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま 米油	793	31.8	20.6	2.9
9	月	油ふ井(ごはん 油ふ井の具) 牛乳 ししゃもの磯風味(2本) じゃがいもと豆腐のみそ汁 はるか	豚肉 鶏卵 大豆 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも あおさ	にんじん	たまねぎ 乾いたけ グリンピース だいこん えのきたけ 根深ねぎ はるか	ごはん 小麦粉 油ふ 砂糖 じゃがいも	米油	822	28.5	24.4	3.1
10	火	ミルクパン 牛乳 フライドチキン コールスロー コンソメスープ 卒業祝いデザート	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	パン 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	米油	728	30.0	26.8	3.4
12	木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き おひたし 呉汁 いやかん	さば 大豆 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい ごぼう だいこん 根深ねぎ いやかん	ごはん 砂糖 じゃがいも	米油	839	29.0	27.9	3.2
13	金	背割コッペパン 牛乳 チリコンカン 卵スープ キャラメルアーモンドポテト(4~6個)	豚肉 大豆 鶏卵 鶏肉	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく はくさい	パン さつまいも 砂糖 でん粉	米油 バター アーモンド	835	32.3	27.3	3.5
16	月	ごはん 牛乳 肉だんごの照り焼き(3個) 生揚げの中華煮 切干し大根の和え物	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ 切干しだいこん きゅうり にんにく 根深ねぎ たけのこ はくさい 乾いたけ しょうが	ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油	846	30.7	27.8	2.8
17	火	ごはん 牛乳 さけのごまソースかけ 荻わかめの香味和え みそけんちん汁 オレンジ	さけ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 荻わかめ	にんじん	しょうが 根深ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しめじ ごぼう オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 米油	740	28.4	17.9	2.8
18	水	メロンパン(卵含む) 牛乳 つぼみ菜のペペロンチーノ わかさぎフリッター(3本) 鶏肉と野菜のスープ	鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 わかさぎ	つぼみ菜 こまつな にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ だいこん セロリー	パン 小麦粉 スダゲッティ じゃがいも	米油 オリーブ油	820	28.6	28.7	3.6
19	木	ごはん 牛乳 みそカツ ひきずり からし和え デコボン	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ はくさい えのきたけ ごぼう 根深ねぎ デコボン	ごはん パン粉 砂糖	米油 ごま	780	30.7	18.7	2.8
20	金	横割丸パン 牛乳 スティックコーヒー ハンバーグのピザソースかけ ごぼうサラダ(マヨネーズ) 白いんげん豆のポターージュ	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ごぼう とうもろこし きゅうり	パン じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ バター ごま	857	33.9	29.1	3.7
24	火	ルーロー飯(ごはん ルーロー飯の具) 牛乳 さわらのたつた揚げ みそ春雨スープ	さわら 豚肉 うずら卵 鶏肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ もやし	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	827	32.6	24.8	3.5
25	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 海そうサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉	牛乳 わかめ チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく グリンピース	大麦 ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	864	29.3	22.3	3.0
26	木	食パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 枝豆とコーンのサラダ 豆乳クリームスープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	しょうが にんにく えだまめ とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ しめじ	パン ジャム 砂糖 じゃがいも	米油	735	33.9	19.7	3.3
27	金	五目寿司(ごはん 五目甘酢煮 きざみのり) 牛乳 えびカツ すまし汁 いちご(2個)	えび 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん	しょうが たけのこ こんにゃく 乾いたけ たまねぎ だいこん はくさい 根深ねぎ いちご	ごはん パン粉 砂糖	米油 ごま	800	31.7	22.6	2.7

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。
※食材からだけでは摂取が難しい栄養素について、栄養強化食品を使用しています。

2月10日(火)は、卒業祝いデザートがつけます。

♪はデザートを抜いた栄養価です。

1個あたりの栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
チョコレートケーキ	78	1.4	4.6	0.1
ぶどうゼリー	51	0.1	0	0.1
チーズタルト	147	2.2	9.3	0.2
さつまいもと栗のタルト	107	0.7	4.9	0

*** 今月の目標 ***
食事と健康の関わりを知ろう

