

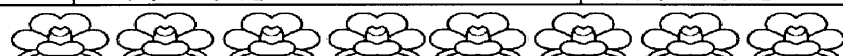
# 2月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

| 日付 | 曜日 | 主食       | 牛乳 | こんだて   | おもにからだをつくる<br>(あかのたべもの)               | おもにからだのちようしをととのえる<br>(みどりのたべもの)               | おもにねつやちからの<br>もとになる<br>(きいろのたべもの)              |
|----|----|----------|----|--|---------------------------------------|---|--|
| 1  | 金  | 麦ごはん     | ○  | いわしのかばやき<br>こんぶあえ<br>ぶたじる<br>せつぶんまめ<br><b>「せつぶんのこんだて」です。むかしは、いわしのあたまをひいらぎのきにさして、おにがこないようにおいのりしたぞうです。</b> | いわし<br>しおこんぶ<br>ぶたにく・みそ<br>せつぶんまめ     | しょうが<br>キャベツ<br>もやし・ごぼう・あおねぎ                  | こむぎこ・でんぷん・あぶら<br>さとう・ごま                        |
| 4  | 月  | ごはん      | ○  | ごもくうどん<br>ツナとたまごのいためもの<br><b>2がつになりました。みんなでたのしくたべて、さむさをふきとほしましょう。</b>                                    | とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・わかめ<br>ツナ・たまご         | ほししいたけ・にんじん<br>こまつな・しめじ                       | うどん<br>あぶら・ごまあぶら                               |
| 5  | 火  | パン       | ○  | ポトフ<br>れんこんサラダ<br>ラスク(1~3ねん)<br><b>ラスクは、カットしたコッペパンをマーガリンとグラニューとうをつけてやいています。ひとり2こです。</b>                  | ぎゅうにく・ウインナー                           | たまねぎ・だいこん・にんじん・キャベツ・セロリ<br>れんこん・きゅうり・とうもろこし   | じゃがいも<br>あぶら・さとう・ごま<br>パン・マーガリン・グラニューとう        |
| 6  | 水  | ごはん      | ○  | ちくわのなんぶあげ<br>きりぼしだいこんのもの<br>にゅうめんじる  | ちくわ<br>とりにく<br>あぶらあげ・みそ               | きりぼしだいこん・にんじん・こんにやく・グリーンピース<br>たまねぎ・こまつな      | ごま・こむぎこ・あぶら<br>さとう<br>そうめん                     |
| 7  | 木  | パン       | ○  | はくさいのクリームに<br>ほうれんそうサラダ<br>ラスク(4~6ねん)  | とりにく・ベーコン・ぎゅうにゅう                      | はくさい・たまねぎ・ブロッコリー<br>ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし        | じゃがいも・あぶら<br>さとう<br>パン・マーガリン・グラニューとう           |
| 8  | 金  | ごはん      | ○  | ぶたにくのやさいあんかけ<br>サンラータン   | ぶたにく<br>とうふ・えび・たまご                    | しょうが・たけのこ・チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ<br>もやし・ほししいたけ・あおねぎ | あぶら・さとう・でんぷん<br>でんぷん                           |
| 12 | 火  | パン       | ○  | フランクフルトのトマトソース<br>スイートポテトサラダ<br>もずくスープ   | フランクフルト<br>もずく・とうふ                    | たまねぎ・グリーンピース<br>チンゲンサイ・えのきたけ・たけのこ             | あぶら・さとう<br>さつまいも・じゃがいも・マヨネーズ<br>ごまあぶら          |
| 13 | 水  | ごはん      | ○  | ぎゅうどん<br>みそしる<br>くだもの  | ぎゅうにく<br>あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ             | たまねぎ・しろねぎ・にんじん・いとこんにやく<br>だいこん・あおねぎ<br>ぼんかん   | あぶら・さとう  |
| 14 | 木  | チョコチップパン | ○  | タイプーエン<br>あげギョーザ<br><b>「タイプーエン」は、くまもとけんどうまれたちゅうかりょうりで、うずらたまごをつぼめのすに、はるさめをふかひれにみたてたスープです。</b>             | ぶたにく・うずらたまご・いか<br>えび・かまぼこ<br>ギョーザ     | はくさい・たまねぎ・にんじん・たけのこ                           | はるさめ・あぶら<br>ごまあぶら<br>あぶら                       |
| 15 | 金  | ごはん      | ○  | ししゃもフライ<br>いりうのはな<br>のっぺいじる<br><b>とうふをつくるときにできる「おから」は、しょくもつせんいがたっぷりです。</b>                               | ししゃもフライ<br>おから・あぶらあげ<br>とりにく          | こんにやく・ほししいたけ・にんじん・あおねぎ<br>だいこん・こまつな・しめじ       | あぶら<br>さとう・あぶら<br>さといも                         |
| 18 | 月  | ごはん      | ○  | おでん<br>ぼんずあえ<br>ふりかけ   | ぎゅうにく・ひらてん・あつあげ<br>こんぶ・うずらたまご<br>ふりかけ | こんにやく・だいこん<br>はくさい・もやし・みずな・ゆず                 | じゃがいも・さとう<br>さとう                               |
| 19 | 火  | パン       | ○  | フィッシュドッグ<br>ほうれんそうスープ  | しろみざかなフライ<br>ベーコン・ぎゅうにゅう              | キャベツ<br>ほうれんそう・とうもろこし・しめじ・たまねぎ                | あぶら・タルタルソース<br>じゃがいも                           |
| 20 | 水  | ごはん      | ○  | たかなごはん<br>ちゃんこうどん<br>なます   | ちりめんじゃこ<br>とりだんご・あつあげ                 | たかなづけ<br>はくさい・えのきたけ・しゅんぎく<br>だいこん・にんじん        | ごま・ごはん<br>うどん<br>さとう                           |
| 21 | 木  | こめこパン    | ○  | ポークビーンズ<br>ひじきサラダ  | ぶたにく・だいず<br>ひじき                       | たまねぎ・いんげん・しめじ<br>チンゲンサイ・とうもろこし                | じゃがいも・あぶら・さとう<br>ごま・さとう                        |
| 22 | 金  | ごはん      | ○  | しろみざかなのみそだれ<br>ごまずあえ<br>かきたまじる<br><b>ちさんちしょうのひです。だいこん・こまつなは、わかやましでさいばいされたものです。</b>                       | しろみざかな・みそ<br>かまぼこ・たまご                 | こまつな・もやし<br>だいこん・えのきたけ・にんじん                   | さとう・あぶら・でんぷん<br>ごま・さとう<br>でんぷん                 |
| 25 | 月  | ごはん      | ○  | とりにくのごまザンギ<br>ゆかりあえ<br>こんさいじる<br><b>「ザンギ」とは、ほっかいどうで「からあげ」のことをいいます。</b>                                   | とりにく<br>あぶらあげ・みそ                      | しょうが・にんにく<br>はくさい・しそ<br>ごぼう・だいこん・にんじん・あおねぎ    | ごま・でんぷん・あぶら<br>さといも                            |
| 26 | 火  | パン       | ○  | てりやきハンバーグ<br>こふきいも<br>やさいスープ   | ハンバーグ<br>ぶたにく                         | しょうが<br>キャベツ・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう                 | さとう・でんぷん<br>じゃがいも<br>あぶら                       |
| 27 | 水  | ごはん      | ○  | ハッシュドビーフ<br>だいこんサラダ  | ぎゅうにく<br>くきわかめ                        | たまねぎ・トマト・グリーンピース・マッシュルーム<br>だいこん・きゅうり         | あぶら<br>さとう・あぶら・ごま                              |
| 28 | 木  | パン       | ○  | チャンポン<br>フライビーンズ<br>ミステリーきゅうしょく  | ぶたにく・いか・かまぼこ<br>だいず                   | はくさい・たけのこ・しめじ・あおねぎ<br>ミステリーしょくざい              | ちゅうかさそば・でんぷん・あぶら<br>でんぷん・あぶら・さとう<br>ミステリーしょくざい |

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



| 栄養所要量の基準 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪          | 食塩相当量  | カルシウム | マグネシウム | 鉄   | 亜鉛  | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|-------------|--------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|------|
|          | kcal  | g     | エネルギーの30%以下 | 2.5g未満 | mg    | mg     | mg  | mg  | μgRE  | mg     | mg     | mg    | g    |
|          | 660   | 20.0  |             |        | 350   | 80     | 3.0 | 2.0 | 140   | 0.40   | 0.50   | 23    | 6.0  |
| 今月の平均    | 644   | 25.0  | 28.6        | 2.6    | 334   | 82     | 2.3 | 2.8 | 160   | 0.63   | 0.59   | 24    | 3.9  |