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
3	月	ごはん	牛乳	【節分献立】 いわしの蒲焼き 白菜と春雨のサラダ 節分おすまし 黒糖福豆	牛乳 いわし ハム かまぼこ 豆腐 わかめ 黒糖福豆	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま 春雨 ごま油	はくさい こまつな コーン にんじん えのきたけ たけのこ	792	30.8
4	火	キャラット ピラフ	牛乳	豆乳クリームの雪原ソース アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 白いんげん豆	米 油 米粉 アーモンド	にんじん コーン 赤ピーマン 玉ねぎ はくさい エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり	720	24.8
5	水	ごはん	牛乳	鯖のピリリ焼き のり風味あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば のり 厚揚げ 味噌 大豆	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん だいこん えのきたけ アスパラ菜	727	33.7
6	木	ごはん	牛乳	ごま焼肉 白菜のしょうゆフレンチ 吹雪汁	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 砂糖 ごま かたくり粉 さといも	玉ねぎ にんにく はくさい ほうれん草 もやし かぶ にんじん なめこ 長ねぎ	735	30.0
7	金	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの磯パン焼き(2尾) オータムポエムのマヨネーズあえ 根菜豚汁	牛乳 ししゃも 青のり ちくわ 豚肉 味噌 大豆	米 オリーブ油 パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ アスパラ菜 にんじん だいこん れんこん ごぼう 長ねぎ こんにやく	742	29.4
10	月	ごはん	牛乳	鶏肉のカレー麴焼き あぶらげあえ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん はくさい えのきたけ 長ねぎ こんにやく	731	30.2
12	水	セルフの ホットドック (ロップパン)	牛乳	コーヒーの素 ウインナー ツナとわかめのサラダ コーンチャウダー	牛乳 ウインナー わかめ ツナ ベーコン 豆乳 白いんげん豆	パン コーヒーの素 砂糖 油 じゃがいも 米粉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	826	32.6
13	木	ごはん	牛乳	鯖のかんざりソース 寒干し大根の煮物 高野豆腐のかき玉汁	牛乳 たら みそ さつま揚げ 高野豆腐 たまご	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま	トマト だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ はくさい こまつな	714	31.4
14	金	ごはん	牛乳	チキンビーンズカレー じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 油 カレールー 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	749	24.4
17	月	ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 大根と豚肉のこつてり煮 呉汁	牛乳 さけ 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉 さといも	しょうが だいこん にんじん こんにやく さやいんげん はくさい アスパラ菜	725	36.0
18	火	ちゅうか めん	牛乳	野菜たっぷりタンメンスープ 春巻き 中華ポテトサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ	中華めん 油 春雨 大豆油 かたくり粉 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉ねぎ もやし はくさい チンゲンサイ コーン きくらげ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	941	32.0
19	水	ごはん	牛乳	【食育の日 東北】 会津ソースカツ丼(福島) さっぱりおひたし だまこ汁(秋田)	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 だまこもち とうもろこしでんぶん	キャベツ ほうれん草 にんじん コーン ごぼう まいたけ こんにやく こまつな 長ねぎ	801	30.7
20	木	ごはん	牛乳	厚揚げの塩麴 そぼろあんかけ(2個) 山海あえ かき玉みそ汁	牛乳 厚揚げ 豚肉 ひじき かまぼこ 味噌 たまご	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	長ねぎ えのきたけ キャベツ こまつな にんじん はくさい	702	27.4
21	金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグごまだれかけ オータムポエムの和マヨサラダ 大根のみそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ わかめ 味噌	米 砂糖 ごま かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ アスパラ菜 にんじん コーン だいこん	747	27.5
25	火	ごはん	牛乳	ふわふわたまご丼 ほうれん草のごまサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	米 油 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ しょうが にんにく ほうれん草 もやし コーン	701	26.9
26	水	食パン	牛乳	ブルーベリージャム 切干ナポリタン ポトフ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ウインナー ヨーグルト 白いんげん豆	パン ジャム 油 砂糖 じゃがいも	切干大根 にんじん たまねぎ ピーマン セロリ キャベツ	752	28.7
27	木	ごはん	牛乳	鶏肉の塩唐揚げ 春雨の中華炒め 白菜スープ	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 砂糖 米粉 かたくり粉 油 春雨	にんにく にんじん キャベツ たけのこ ピーマン きくらげ しょうが はくさい えのきたけ 長ねぎ レモン汁	775	28.1
28	金	ごはん	牛乳	鯖のみそマヨ焼き ブロッコリーの昆布あえ 大根と厚揚げのそぼろ煮	牛乳 さわら 味噌 塩昆布 豚肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 さといも 油 砂糖 かたくり粉	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん たまねぎ こんにやく さやいんげん しょうが	775	35.2

一食平均エネルギー：759 Kcal

たんぱく質：30.0 g

脂質：22.8 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
今月の地産食材
アスパラ菜
にんじん
だいこん

しよくいく ひ
食育の日
~日本一周 味めぐり~
がっ とうほくちほう
2月は東北地方の
こんだて
献立です。

~節分について~

ことし せつぶん がっ か せつぶん りっしゅんりっか りっしゅうりつとう まえ ひ せつつ
今年の節分は2月2日です。節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節
の分かれる節目の日です。今では立春の前の日だけをいうようになりました。節分には豆まきを行
います。災いや病気を鬼に見立てて豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。また、地域に
よっては、ひいらぎというトゲのある植物に焼いたいわしの頭を刺したものを戸口に飾り魔除けに
する風習もあります。