

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。またインフルエンザやかぜの流行も心配です。
 規則正しい生活を心がけ、寒さに負けない体をつくしましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 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				
2	月	ごはん	牛乳	あつやきたまご きりぼしだいこんのごまヨササラダ すきやきふうに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こめあぶら	きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ えのきたけ しらたき	610	25.1	19.0	1.9
3	火	ごはん	牛乳	【しょくいくのひ:せつぶんこんだて】 いわしのたつたあげごまケチャップソース おにはそとサラダ うちまめいりみそしる	ぎゅうにゅう いわし あおだいず かまぼこ とうふ うちまめ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	621	24.6	19.4	1.8
4	水	ごはん	牛乳	ひじきとだいずのとうにゅうチーズやき アスパラなのフレンチサラダ とうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅう とうにゅうチーズ ツナ ペーコン しろいんげんまめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ	たまねぎ トマト キャベツ アスパラな にんじん しめじ ブロッコリー	628	25.2	19.4	1.8
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 ししゃものごまあげ だいこんのゆかりあえ きゅうしょくばん さかきんはっこうなべ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく めぎす みそ	こめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごま こめあぶら さとも さけかす	だいこん キャベツ にんじん あかしそ はくさい えのきたけ しらたき ながねぎ	623	26.3	20.5	1.8
6	金	むぎごはん	牛乳	セルフのブルコギどん ローストポテト トックとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぱん じゃがいも トック ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん にら メンマ はくさい ながねぎ	631	25.1	16.4	1.9
9	月	ターメリック ライス	牛乳	ポークカレー こんにゃくのごまサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くわわかめ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	631	23.7	18.5	1.8
10	火	ごはん	牛乳	あつあげのおこのみやき れんこんサラダ ぼかぼかとんじる	ぎゅうにゅう あつあげ あおのり かつおぶし ぶたにく みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう じゃがいも	れんこん キャベツ こまつな コーン ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ながねぎ しょうが	609	24.3	20.2	1.6
11	水	けんこくきねんのひ									
12	木	ごはん	牛乳	たらのわふうあんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら かつおぶし あつあげ わかめ みそ	こめ でんぱん こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ながねぎ	598	25.2	18.0	1.9
13	金	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい はるさめサラダ ごもくちゅうかに	ぎゅうにゅう たら とうふ だいず ぶたにく あつあげ みそ	こめ ラード でんぱん パンこ こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも	コーン たまねぎ こまつな にんじん もやし にんにく しょうが はくさい ながねぎ	623	23.1	16.5	1.8
16	月	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそやき のりずあえ ほうとうじる	ぎゅうにゅう ほっけ みそ ツナ のり ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ごま ほうとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい かぼちゃ	617	29.2	17.9	1.9
17	火	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ きりざい さけのかすじる	ぎゅうにゅう なつとう さけ みそ	こめ じゃがいも さとう だいずあぶら パンこ こめこ こめあぶら ごま さけかす	ほうれんそう キャベツ たくあん こまつな にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく しめじ ながねぎ	647	24.8	18.9	2
18	水	ゆでちゅう かめん	牛乳	【げんえんのひこんだて】 わかめラーメンスープ だいずとじゃがいものごまがらめ こまつナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ だいず	ちゅうかめん こめあぶら じゃがいも でんぱん さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん メンマ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな	602	27.7	16.9	2.2
19	木	わかめ ごはん	牛乳	とりにくのあまざけトマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	こめ こめこ こめあぶら あまざけ じゃがいも さとう マカロニ	にんにく トマト にんじん キャベツ コーン バジル だいこん たまねぎ ブロッコリー	639	25.7	19.7	1.9
20	金	ごはん	牛乳	さばのごまてりやき くきわかめのきんぴら はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも こめあぶら	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ	603	27.0	20.6	2
23	月	てんのうたんじょうび									
24	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき きりこんぶのいために とりごぼうじる	ぎゅうにゅう ちくわ こんぶ うちまめ さつまあげ とりにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん しらたき ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	600	24.3	18.0	2.1
25	水	ソフトめん	はっこうにゅう	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき いそあえ	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ いわし のり	ソフトめん さとう カレールウ でんぱん じゃがいも パンこ なたねあぶら	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ ほうれんそう しょうが もやし キャベツ	602	28.2	11.5	1.7
26	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしポンずソース はるさめのごもくいため もずくのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ もずく みそ	こめ ラード さとう でんぱん こめあぶら はるさめ じゃがいも	たまねぎ だいこん レモンじる しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	598	24.5	15.9	2.2
27	金	ツナコーン ごはん	牛乳	オムレツ こめコマカロニサラダ ミネストローネ いちごのムース	ツナ ぎゅうにゅう たまご ウィナー だいず とうにゅう ゼラチン	こめ こめあぶら タビオカでんぱん さとう だいずあぶら こめコマカロニ じゃがいも	たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく トマト いちご	688	23.7	23.2	1.8

一食平均エネルギー:621 Kcal

たんぱく質:25.4 g

脂質:18.4 g

食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。