

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りましょう。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 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	厚焼きたまご 切干大根のごまマヨサラダ すき焼き風煮	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 砂糖 でんぷん 大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ 米油	切干大根 <u>にんじん</u> もやし ほうれん草 白菜 長ねぎ えのきたけ しらたき	783	30.5	24.7	2.4
3	火	ごはん	牛乳	【食育の日:節分献立】 いわしの竜田揚げごまケチャップソース 鬼は外サラダ 打ち豆入りみそ汁	牛乳 いわし 青大豆 かまぼこ 豆腐 打ち豆 豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 <u>じゃがいも</u>	キャベツ 小松菜 コーン <u>大根</u> <u>にんじん</u> ごぼう 長ねぎ	789	29.9	23.2	2.1
4	水	厚切り 食パン	牛乳	いちごジャム ひじきと大豆の豆乳チーズ焼き アスパラ菜のフレンチサラダ 豆乳クリームシチュー	牛乳 豚肉 大豆 ひじき 豆乳チーズ ツナ ベーコン 白いんげん豆 豆乳	食パン いちごジャム 砂糖 米油 <u>じゃがいも</u> 米粉	玉ねぎ トマト キャベツ アスパラ菜 <u>にんじん</u> しめじ ブロッコリー	742	32.4	25.5	2.9
5	木	ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 ししゃもの米粉天ぷら 雪室大根のゆかり和え 給食版さかきん発酵鍋	牛乳 ししゃも 鶏肉 めぎす みそ	米 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米油 さともいも 酒かす	<u>大根</u> キャベツ <u>にんじん</u> 赤しそ 白菜 えのきたけ しらたき 長ねぎ	747	29.9	23.9	2.1
6	金	麦ごはん	牛乳	セルフのプルコギ丼 ローストポテト トックと卵のスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	米 大麦 米油 砂糖 でんぷん <u>じゃがいも</u> トック ごま油	にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> いら メンマ 白菜 長ねぎ	776	29.3	18.6	2.2
9	月	ターメ リック ライス	牛乳	キーマカレー こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	米 大麦 米油 <u>じゃがいも</u> 米粉カレールー 米粉	しょうが にんにく 玉ねぎ <u>にんじん</u> トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	785	26.8	22.4	2.1
10	火	ごはん	牛乳	厚揚げのお好み焼き れんこんサラダ ほかほか豚汁	牛乳 厚揚げ 青のり かつお節 豚肉 みそ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 <u>じゃがいも</u>	れんこん キャベツ 小松菜 コーン ごぼう <u>にんじん</u> 玉ねぎ <u>大根</u> 干しいたけ 長ねぎ しょうが	762	28.4	23.0	2.0
11	水	建国記念の日									
12	木	ごはん	牛乳	たらの和風あんかけ おかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 たら かつお節 厚揚げ わかめ 大豆 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖 <u>じゃがいも</u>	玉ねぎ えのきたけ <u>にんじん</u> キャベツ ほうれん草 <u>大根</u> 長ねぎ	748	31.7	20.2	2.4
13	金	ごはん	牛乳	コーン焼売 春雨サラダ うずらの卵入り五目中華煮	牛乳 たら 豆腐 大豆 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ	米 ラード でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 米油 <u>じゃがいも</u>	コーン 玉ねぎ 小松菜 <u>にんじん</u> もやし にんにく しょうが 白菜 長ねぎ	837	30.2	24.0	2.4
16	月	ごはん	牛乳	ほっけのねぎみそ焼き のり酢あえ 米粉ワンタンのみそスープ	牛乳 ほっけ みそ ツナ のり 豚肉 油揚げ	米 ごま油 米粉ワンタン	にんにく しょうが 長ねぎ <u>にんじん</u> もやし ほうれん草 <u>大根</u> 白菜 いら	741	34.0	18.7	2.2
17	火	ごはん	牛乳	焼き米粉メンチカツ きりざい 鮭のかす汁	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 納豆 さけ みそ	米 ラード 砂糖 米油 米粉 なたね油 酒かす	キャベツ 玉ねぎ たくあん 小松菜 <u>にんじん</u> <u>大根</u> こんにゃく しめじ 長ねぎ	823	33.6	23.8	2.6
18	水	コッパ パン	牛乳	鶏肉の甘酒トマトソース イタリアンポテトサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆	コッパパン 米粉 米油 甘酒 <u>じゃがいも</u>	にんにく トマト <u>にんじん</u> キャベツ コーン パジル <u>大根</u> 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	737	33.9	26.0	2.9
19	木	ゆで 中華麺	牛乳	【減塩の日献立】 わかめラーメンスープ 大豆とじゃがいものごまがらめ こまつナムル	牛乳 豚肉 なたね油 わかめ 大豆	中華麺 米油 <u>じゃがいも</u> でんぷん 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく <u>にんじん</u> メンマ 白菜 長ねぎ キャベツ 小松菜	736	33.1	19.0	2.7
20	金	ごはん	牛乳	さばの照り焼き 茎わかめのきんぴら 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 茎わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 <u>じゃがいも</u> 米油	<u>にんじん</u> こんにゃく さやいんげん <u>大根</u> 白菜 えのきたけ 長ねぎ	755	33.0	23.8	2.4
23	天皇誕生日										
24	火	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズ焼き 切り昆布の炒め煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ 昆布 打ち豆 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	米 ノンエッグマヨネーズ 米油 砂糖 ごま油	<u>にんじん</u> しらたき ごぼう <u>大根</u> 干しいたけ 小松菜	747	28.9	20.1	2.7
25	水	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしポン酢ソース 春雨の五目炒め もずくのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 だいず 厚揚げ もずく みそ 大豆	米 ラード 砂糖 でんぷん 米油 春雨 <u>じゃがいも</u>	玉ねぎ <u>大根</u> レモン汁 しょうが にんにく <u>にんじん</u> もやし 小松菜	746	28.8	18.7	2.6
26	木	ソフト麺	発酵乳	カレー南蛮汁 いわしのカリカリ焼き 磯あえ	発酵乳 豚肉 油揚げ いわし のり	ソフトめん 砂糖 米粉カレールー でんぷん <u>じゃがいも</u> 米粉パン粉 なたね油	<u>にんじん</u> 玉ねぎ しめじ 長ねぎ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	737	33.6	13.8	2.0
27	金	ツナ コーン ごはん	牛乳	オムレツ 米粉マカロニサラダ ミネストローネ 豆乳パンナコッタはちみつレモンソース	ツナ 牛乳 卵 ウィンナー 大豆 豆乳	米 米油 タピオカでんぷん 砂糖 大豆油 米粉マカロニ <u>じゃがいも</u>	玉ねぎ コーン パセリ ブロッコリー キャベツ <u>にんじん</u> にんにく トマト いちご	785	26.4	23.9	2.1

一食平均エネルギー:765 Kcal

たんぱく質:30.8 g

脂質:21.9 g

食塩:2.4 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。

中郷産野菜:大根 にんじん じゃがいも