

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 献立名 (Menu Name), 使用材料名 (Ingredients), エネルギー (Energy), たん白質 (Protein). Rows include items like ごはん, セルフのぶたキムチどん, ぎゅうにゅう ぶたにく, etc.

一食平均エネルギー：640 Kcal たんぱく質：25.1 g 脂質：18.6 g 食塩：2.1 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 しょくざい
今月の地場産食材
にんじん
しゅん しょくざい
旬の食材をおいしい
ただきましよう!

しょくいく ひ
食育の日
にほん いっしゅう あじ
～日本一周 味めぐり～
2月 は とうほくちほう
2月は東北地方の
こんだて
献立です。

がつ か せつぶん
2月3日は節分です!
せつぶんには、まめ おこなう ふうじゅう
節分には、豆まきを行う風習があります。これは、れいりょく かんが
節分には、豆まきを行う風習があります。これは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に
見立てた災いや邪気を払うためだといわれています。そのほかにも地域によって柊という植物の枝
に、鱈の頭を刺して、玄関先に飾る風習もあります。これには、おに いえ なか はい
に、鱈の頭を刺して、玄関先に飾る風習もあります。これには、鬼が家の中に入るのを防ぐ意味が
あるといわれています。

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
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん あおのりポテト とうふとみずなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり なた とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	はくさい えのきたけ キムチ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん みずな	645	24.7
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【せつぶんこんだて】 いわしのしょうがに ごまドレサダ せつぶんのすましじる こくとうだいず	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ わかめ だいず	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん コーン たけのこ えのきたけ きぬさや	650	25.3
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため いそまヨあえ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ もやし だいこん はくさい ながねぎ	691	26.5
6	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ アスパラなのツナあえ ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なた うずらたまご ツナ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめこ あぶら	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ もやし アスパラな	691	28.1
7	水	セルフの ホットドック (ロップペパン)	ぎゅうにゅう	こぶくろケチャップ ウインナー コールスローサラダ マカロニのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とうにゅう	パン あぶら さとう しろいんげん マカロニ こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	611	24.9
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのやくみソースがけ もやしとニラのアーモンドあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	ながねぎ しょうが もやし にら だいこん にんじん	606	25.7
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき たくあんあえ さといものどんじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ だいず	こめ さとう ごま さといも	キャベツ もやし きゅうり たくあん たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	605	23.4
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年~2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり かつおぶし ハム ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ こんにやく さやいんげん	654	22.6
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれかけ(4年~2個) じゃこサラダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ かまぼこ もずく たまご	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん チンゲンサイ ながねぎ	631	24.6
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年~2尾) アスパラなのマヨネーズあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ とうふ あぶらあげ うちまめ みそ	こめ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ アスパラな にんじん だいこん たまねぎ	644	25.0
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピピンバ (いためにく・ナムル) ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ながねぎ	684	27.7
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~とうほくちほう】 しろみざかなのずんだみそやき やみつぎキャベツ いもにふうじる	ぎゅうにゅう ホキ あおだいず みそ こんぶ ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく だいこん ながねぎ こんにやく	605	27.7
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき カレマヨサラダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん なめこ みずな	634	24.1
21	水	食パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム ハンバーグケチャップソース ほうれんそうとコーンのソテー キャロットスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら じゃがいも ラード しろいんげん こめこ	りんご たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん パセリ	651	25.6
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけチーズフライ アスパラなののりあえ ごじる	ぎゅうにゅう さけ チーズ のり あつあげ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さといも	アスパラな キャベツ もやし だいこん にんじん はくさい ながねぎ	639	24.3
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものつばマスタードやき(4年~2尾) れんこんのきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ みそ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	601	21.9
27	火	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト	マーボーラーメンスープ コーンしゅうまい もやしのちゅうかサラダ	のむヨーグルト ぶたにく とうふ みそ たらすりみ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら パンこ	たまねぎ にんじん ながねぎ にら メンマ しょうが にんにく コーン もやし きゅうり	564	27.0
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	エッグカレー キャベツとブロッコリーのアーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	こめ じゃがいも あぶら アーモンド カレールウ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ ブロッコリー コーン	708	22.2
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおろしソース さんかいあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さつまいも	だいこん えのきたけ キャベツ さつまな にんじん たまねぎ ながねぎ こんにやく	645	26.5

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.6 g

食塩：2.1 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 しょくざい
今月の地場産食材
にんじん
しゆんしょくざい
旬の食材をおいしい
ただきましよう!

しょくいく ひ
食育の日
にほん いっしゅう あじ
~日本一周 味めぐり~
がつ とうほくちほう
2月は東北地方の
こんだて
献立です。

2月3日は節分です!

節分には、豆まきを行う風習があります。これは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を払うためだといわれています。そのほかにも地域によって柵という植物の枝に、鱒の頭を刺して、玄関先に飾る風習もあります。これには、鬼が家の中に入るのを防ぐ意味があるといわれています。

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
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのぶたキムチどん あおりのポテト とうふとみずなのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの なた とうふ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	はくさい えのきたけ キムチ しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん みずな	645	24.7
2	金	ごはん	ぎゅうにゅう	【せつぶんこんだて】 いわしのしょうがに ごまドレサダ せつぶんのすましじる こくとうだいず	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ わかめ だいず	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん コーン たけのこ えのきたけ きぬさや	650	25.3
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソースいため いそまヨあえ だいこんとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ みそ だいず	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ もやし だいこん はくさい ながねぎ	691	26.5
6	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	タンメンスープ アスパラなのツナあえ ココアむしパン	ぎゅうにゅう ぶたにく なた うずらたまご ツナ とうにゅう	ちゅうかめん さとう こめこ あぶら	にんじん キャベツ ながねぎ にら コーン きくらげ もやし アスパラな	691	28.1
7	水	セルフの ホットドック (ロップペパン)	ぎゅうにゅう	こぶくろケチャップ ウインナー コールスローサダ マカロニのとうにゅうクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とうにゅう	パン あぶら さとう しろいんげん マカロニ こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	611	24.9
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	たらのやくみソースがけ もやしとニラのアーモンドあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう たら とうふ わかめ みそ だいず	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	ながねぎ しょうが もやし にら だいこん にんじん	606	25.7
9	金	ごはん	ぎゅうにゅう	たまごやき たくあんあえ さといものどんじる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ だいず	こめ さとう ごま さといも	キャベツ もやし きゅうり たくあん たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく ながねぎ	605	23.4
13	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ささかまのおこのみやき(5年~2枚) きりぼしだいこんのやきそばふう にくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおりの かつおぶし ハム ぶたにく	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	きりぼしだいこん にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ こんにやく さやいんげん	654	22.6
14	水	ごはん	ぎゅうにゅう	あつあげのごまだれかけ(4年~2個) じゃこサダ もずくとたまごのスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ かまぼこ もずく たまご	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら じゃがいも	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん チンゲンサイ ながねぎ	631	24.6
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	【ふるさとこんだて】 めぎすのからあげ(3年~2尾) アスパラなのマヨネーズあえ うちまめのみそしる	ぎゅうにゅう めぎす ちくわ とうふ あぶらあげ うちまめ みそ	こめ こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	キャベツ アスパラな にんじん だいこん たまねぎ	644	25.0
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	セルフのピピンバ (いためにく・ナムル) ワントンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく こんにやく たけのこ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ながねぎ	684	27.7
19	月	ごはん	ぎゅうにゅう	【あじめぐり~とうほくちほう】 しろみぎかなのずんだみそやき やみつぎキャベツ いもにふうじる	ぎゅうにゅう ホキ あおだいず みそ こんぶ ぶたにく	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	キャベツ きゅうり にんじん にんにく だいこん ながねぎ こんにやく	605	27.7
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのこうみやき カレーマヨサダ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ だいず	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん もやし ほうれんそう だいこん なめこ みずな	634	24.1
21	水	食パン	ぎゅうにゅう	りんごジャム ハンバーグケチャップソース ほうれんそうとコーンのソテー キャロットスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら ラード じゃがいも しろいんげん こめこ	りんご たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン にんじん パセリ	651	25.6
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけチーズフライ アスパラなののりあえ ごじる	ぎゅうにゅう さけ チーズ のり あつあげ みそ だいず	こめ パンこ こむぎこ あぶら さといも	アスパラな キャベツ もやし だいこん にんじん はくさい ながねぎ	639	24.3
26	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃものつばマスタードやき(4年~2尾) れんこんのきんぴら かきたまみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも さつまあげ みそ たまご	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん はくさい ながねぎ	601	21.9
27	火	ちゅうかめん	のむ ヨーグルト	マーボーラーメンスープ コーンしゅうまい もやしのちゅうかサダ	のむヨーグルト ぶたにく とうふ みそ たらすりみ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こむぎこ パンこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ にら メンマ しょうが にんにく コーン もやし きゅうり	564	27.0
28	水	ごはん	ぎゅうにゅう	エッグカレー キャベツとブロッコリーのアーモンドサダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	こめ じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご キャベツ ブロッコリー コーン	708	22.2
29	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのおろしソース さんかいあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ だいず	こめ さとう かたくりこ さつまいも	だいこん えのきたけ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ こんにやく	645	26.5

一食平均エネルギー：640 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：18.6 g

食塩：2.1 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 しょくざい
今月の地場産食材
にんじん
しゅん しょくざい
旬の食材をおいしい
ただきましよう!

しょくいく ひ
食育の日
にほん いっしゅう あじ
~日本一周 味めぐり~
2月 は とうほくちほう
の こんだて
献立です。

2月3日は節分です!
節分には、豆まきを行う風習があります。これは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を払うためだといわれています。そのほかにも地域によって柊という植物の枝に、鰯の頭を刺して、玄関先に飾る風習もあります。これには、鬼が家の中に入るのを防ぐ意味があるといわれています。