

# 2月 献立予定表

| 実施日       | 献立名                         |               | 主に体の組織を作る     |                              | 主に体の調子を整える     |                             | 主にエネルギーになる                 |              | 調味料  | 栄養価   |       |       |
|-----------|-----------------------------|---------------|---------------|------------------------------|----------------|-----------------------------|----------------------------|--------------|--|-------|-------|-------|
|           |                             |               | 1群            | 2群                           | 3群             | 4群                          | 5群                         | 6群           |  | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム |
|           |                             |               | 魚・肉・豆・卵       | 乳・小魚・海藻                      | 緑黄色野菜          | 淡色野菜・果物・きのこ                 | 穀類・いも・薯                    | 油脂・種実        |  | kcal  | g     | mg    |
| 3<br>(月)  | えほうまき<br>(ごもくすし・<br>てまきのり)  | 牛乳            | 卵 鶏肉 油揚げ      | 牛乳 のり                        | にんじん           | ごぼう れんこん えだまめ 干し椎茸          | 米 砂糖                       | 油            | うすくち醤油 塩 みりん 酢                                 | 622   | 27.9  | 441   |
|           | いわしのうめみそに<br>かぶとこまつなのそくせきづけ |               | いわし みそ        |                              | 梅肉 しそ          |                             | 砂糖 米粉                      |              | みりん 塩  |       |       |       |
|           | おすいもの<br>せつぶんまめ             | 2/2節分の<br>行事食 | 鶏肉 とうふ        | わかめ                          | 葉ねぎ            | たまねぎ えのきたけ                  |                            |              | うすくち・こいくち醤油<br>塩 かつお節(だし)                      |       |       |       |
| 4<br>(火)  | せわりミルクパン                    | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 小麦粉 さとう<br>食塩 脱脂粉乳<br>イースト | マーガリン        |  | 611   | 24.4  | 364   |
|           | セルフピザサンドのぐ                  |               | ベーコン          | 粉チーズ                         | トマト缶 いんげん      | たまねぎ                        | 砂糖 片栗粉                     | 油            | トマトソース<br>ピザソース<br>とんかつソース                     |       |       |       |
|           | しろみさかなのフライ                  |               | ホキ            |                              |                |                             | パン粉 小麦粉 でん粉                | 油            | 塩  |       |       |       |
|           | やさしいスープ                     |               | 豚肉            |                              | にんじん パセリ       | キャベツ たまねぎ                   |                            | バター          | うすくち醤油 コショウ 塩<br>こしょう 酢(入) 白ワイン                |       |       |       |
|           | いっしょくチーズ                    |               |               | チーズ                          |                |                             |                            |              |  |       |       |       |
| 5<br>(水)  | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 670   | 30.4  | 380   |
|           | とりにくのピリからやき                 |               | 鶏肉            |                              |                | にんにく                        | 砂糖                         | ごま油          | 一味唐辛子 こいくち醤油                                   |       |       |       |
|           | こんにゃくサラダ                    |               | ツナ            |                              | にんじん           | きゅうり もやし しらたき               | 砂糖                         | ごま ごま油       | こいくち醤油 酢 塩 しょう<br>煮干し(だし) 塩 みりん<br>うすくち・こいくち醤油 |       |       |       |
| 6<br>(木)  | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 642   | 23.6  | 370   |
|           | すきやき                        |               | 牛肉 厚揚げ        |                              | にんじん 葉ねぎ       | はくさい たまねぎ もやし<br>えのきたけ しらたき | マロニー 砂糖                    | 油            | こいくち醤油 みりん<br>うすくち醤油 酒                         |       |       |       |
|           | きりぼしだいのサラダ<br>りんご           |               | かまぼこ          | わかめ                          |                | 切干大根 きゅうり もやし<br>りんご        | 砂糖                         | ごま ごま油       | うすくち・こいくち醤油 酢                                  |       |       |       |
|           | さかのり                        | 2/6は海苔の日      |               | のり                           |                |                             |                            |              |  |       |       |       |
| 7<br>(金)  | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 651   | 24.3  | 377   |
|           | すぶた                         |               | 豚肉            |                              | ピーマン にんじん      | だけのこ たまねぎ<br>しょうが 干し椎茸      | 片栗粉 砂糖                     | 油            | こいくち醤油 酒 酢<br>みりん トマトソース                       |       |       |       |
|           | チンゲンさいのスープ                  |               | ベーコン とうふ      |                              | チンゲン菜          | たまねぎ キャベツ                   |                            |              | 塩 しょう 中華スープ<br>うすくち醤油 酢(入)                     |       |       |       |
|           | ヨーグルト                       |               |               | ヨーグルト                        |                |                             |                            |              |  |       |       |       |
| 10<br>(月) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 631   | 21.9  | 326   |
|           | ゼリーフライ                      |               | 卵 おから         |                              | こねぎ にんじん       | たまねぎ                        | じゃがいも<br>小麦粉 パン粉           | 油            | 塩 しょう<br>ウスターソース                               |       |       |       |
|           | だいまとひじきのつくだに                |               | 大豆 かつお節       | ひじき                          | にんじん           |                             | 砂糖                         |              | 酒 みりん こいくち醤油<br>かつお節(だし) 塩<br>酒 うすくち醤油         |       |       |       |
|           | さわにわん<br>みかん                |               | 豚肉 油あげ        |                              | にんじん 葉ねぎ       | ごぼう もやし たまねぎ<br>えのきたけ       |                            |              |  |       |       |       |
| 11<br>(火) | 建 国 記 念 の 日                 |               |               |                              |                |                             |                            |              |  |       |       |       |
| 12<br>(水) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 607   | 26.7  | 392   |
|           | さばのてりやき                     |               | さば            |                              |                |                             |                            | 砂糖           | こいくち醤油 酒 みりん                                   |       |       |       |
|           | ごますあえ<br>かぼちゃのみそしる          |               | 厚揚げ みそ        |                              | ほうれん草 にんじん     | きゅうり もやし                    | 砂糖                         | ごま ごま油       | こいくち醤油 酢<br>煮干し(だし)                            |       |       |       |
| 13<br>(木) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 600   | 26.5  | 307   |
|           | ふたにくのしょうがやきいため              |               | 豚肉            |                              |                | たまねぎ しょうが                   | 砂糖 片栗粉                     | 油            | 酒 みりん<br>こいくち醤油                                |       |       |       |
|           | いそかあえ<br>とりごぼうじる            |               |               | のり                           | 小松菜 にんじん       | もやし                         | 砂糖                         |              | こいくち醤油<br>酒 みりん<br>うすくち・こいくち醤油<br>かつお節(だし)     |       |       |       |
| 14<br>(金) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 734   | 30.7  | 390   |
|           | とりにくのからあげ                   |               | 鶏肉            |                              |                | にんにく しょうが                   | 片栗粉                        | 油            | こいくち醤油 酒                                       |       |       |       |
|           | みずなとツナのあえもの                 |               | ツナ かつお節       |                              | 水菜             | きゅうり キャベツ                   | 砂糖                         | ごま           | 酒 こいくち・うすくち醤油                                  |       |       |       |
|           | かきたまじる                      |               | 卵             | スキムミルク                       | にんじん ほうれん草     | たまねぎ えのきたけ                  | 片栗粉                        |              | うすくち・こいくち醤油<br>塩 煮干し(だし)                       |       |       |       |
|           | ガトーショコラ                     |               | 豆乳            |                              |                |                             | 米粉 砂糖 でん粉                  | 油            | ココア  |       |       |       |
| 17<br>(月) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 611   | 24.9  | 406   |
|           | ちくさやき                       |               | 卵 鶏肉          |                              | にんじん 葉ねぎ       | たまねぎ 干ししいたけ                 | 砂糖                         | 油            | 酒 塩 うすくち醤油                                     |       |       |       |
|           | はるさめのごまいため<br>ぐだくさんみそしる     |               | 豚肉            |                              | にんじん 小松菜       |                             | 春雨                         | ごま ごま油       | 中華スープ こいくち醤油<br>煮干し(だし)                        |       |       |       |
| 18<br>(火) | ココアあげパン                     | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 小麦粉 さとう<br>食塩 脱脂粉乳<br>イースト | ショートニング<br>油 | ミルクココア   | 663   | 25.8  | 317   |
|           | ミートソーススパゲティ                 |               | 牛肉 豚肉<br>高野豆腐 | 粉チーズ                         | にんじん<br>トマトソース | たまねぎ にんにく<br>えだまめ           | スパゲティ<br>砂糖                | 油            | トマトソース<br>コショウ 赤ワイン<br>塩 酢(入) かつおソース           |       |       |       |
|           | ブロッコリーサラダ                   |               |               |                              | ブロッコリー         | キャベツ きゅうり コーン               |                            | 卵不使用マヨネーズ    | 塩 しょう  |       |       |       |
| 19<br>(水) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 645   | 23.5  | 340   |
|           | ちくわのいそべあげ<br>ひじきのさんばいす      |               | ちくわ           | あおさ                          | にんじん           | きゅうり キャベツ                   | 砂糖                         | ごま           | うすくち醤油 酢                                       |       |       |       |
|           | にくじゃが                       |               | 牛肉            |                              | にんじん いんげん      | たまねぎ こんにゃく                  | じゃがいも 砂糖                   | 油            | こいくち醤油 酒<br>みりん 煮干し(だし)                        |       |       |       |
| 20<br>(木) | ごはん                         | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米                          |              |  | 722   | 29.3  | 389   |
|           | とりにくのコーンマヨネーズやき             |               | 鶏肉            | スキムミルク                       |                | たまねぎ コーン                    |                            | 卵不使用マヨネーズ    | 塩 しょう 酒  |       |       |       |
|           | はくさいのおかかあえ<br>ふたじる          |               | かつお節          |                              | にんじん           | はくさい もやし                    |                            |              | こいくち・うすくち醤油 みりん<br>煮干し(だし)                     |       |       |       |
| 21<br>(金) | むぎごはん                       | 牛乳            |               | 牛乳                           |                |                             | 米 麦                        |              |  | 689   | 20.9  | 285   |
|           | さがぎゅうカレー                    |               | 牛肉            |                              | にんじん<br>トマトソース | たまねぎ しょうが にんにく              | じゃがいも 小麦粉                  | バター 油        | カレー粉 塩 コショウ<br>かつおソース 薄口醤油<br>トマトソース チャツネ      |       |       |       |
|           | かいそうサラダ<br>いよかん             |               | ツナ            | まわかめ 昆布<br>ときかのり<br>わかめ ぶりのり |                | きゅうり キャベツ コーン               | 砂糖                         | 油            | うすくち醤油 酢                                       |       |       |       |
| 24<br>(月) | 振 替 休 日                     |               |               |                              |                |                             |                            |              |  |       |       |       |

| 実施日       | 献立名                | 主に体の組織を作る |         | 主に体の調子を整える    |                 | 主にエネルギーになる |       | 調味料    | 栄養価   |       |       |  |
|-----------|--------------------|-----------|---------|---------------|-----------------|------------|-------|--------|-------|-------|-------|--|
|           |                    | 1群        | 2群      | 3群            | 4群              | 5群         | 6群    |        | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム |  |
|           |                    | 魚・肉・豆・卵   | 乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜         | 淡色野菜・果物・きのこ     | 穀類・いも・糖    | 油脂・種実 |        | kcal  | g     | mg    |  |
| 25<br>(火) | ミルクパン 牛乳           |           | 牛乳      |               |                 |            |       |        |       |       |       |  |
|           | いちごジャム             |           |         |               | いちご             |            |       |        |       |       |       |  |
|           | ベーコンとほうれんそうのわふうパスタ | ベーコン      |         | ほうれんそう        | しめじ たまねぎ にんにく   |            |       | 水あめ 砂糖 | マーガリン |       |       |  |
|           | トマトミートオムレツ         | 卵 鶏肉      |         |               | たまねぎ            |            |       |        |       |       |       |  |
| ツナサラダ     | ツナ                 |           | にんじん    | きゅうり キャベツ コーン |                 |            |       |        |       |       |       |  |
| 26<br>(水) | ごはん 牛乳             |           | 牛乳      |               |                 |            |       |        |       |       |       |  |
|           | あかうおのあげびたし         | 赤魚        |         |               | しょうが            |            |       |        |       |       |       |  |
|           | しらあえ               | とうふ みそ    |         | ほうれん草 にんじん    | だいこん こんにゃく      |            |       |        |       |       |       |  |
|           | だいこんのみそしる          | 厚揚げ みそ    |         | 小松菜           | だいこん はくさい たまねぎ  |            |       |        |       |       |       |  |
| 27<br>(木) | ごはん 牛乳             |           | 牛乳      |               |                 |            |       |        |       |       |       |  |
|           | ギョロツケ              | 魚すり身      | ひじき     | にんじん          | たまねぎ キャベツ       |            |       |        |       |       |       |  |
|           | やさいのマヨネーズあえ        | ロースハム     |         | にんじん          | キャベツ きゅうり       |            |       |        |       |       |       |  |
|           | ごもくあんかけじる          | 豚肉        |         | にら にんじん       | はくさい だいこん しめじ   |            |       |        |       |       |       |  |
| 28<br>(金) | ごはん 牛乳             |           | 牛乳      |               |                 |            |       |        |       |       |       |  |
|           | とりにくのさっぱりやき        | 鶏肉        |         |               | にんにく しょうが       |            |       |        |       |       |       |  |
|           | れんこんとひじきのいりに       |           | ひじき     | にんじん          | れんこん こんにゃく えだまめ |            |       |        |       |       |       |  |
|           | たまねぎのみそしる          | 豆腐 油揚げ みそ |         | 小松菜 葉ねぎ       | たまねぎ えのきたけ      |            |       |        |       |       |       |  |

★今月は地元の食材「キャベツ」「チンゲン菜」を取り入れた「地場産給食」です。

★2月21日(金)佐賀牛カレーの「佐賀牛」は、JAさがみどり地区農政協議会様より寄付していただきます。感謝していただきますよう。