

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		kcal	g	mg	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	米	穀類・いも・糖		油脂・種実	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
3月	恵方巻(五日春巻・手巻のり) 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	749	32.6	499
	いわしの梅味噌煮	いわし みそ		梅肉 しそ			砂糖 米粉		みりん 塩			
	かぶと小松菜の即席漬け		塩昆布	小松菜 にんじん	かぶ しょうが							
	お吸い物 2/2節分の行事食	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 塩 かつお節(だし)			
4月	背割りミルクパン 牛乳		牛乳				小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		807	31.7	400
	セルフピザサンドの具	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	トトトチャップ ピザソース とんかつソース			
	白身魚のフライ	ホキ					パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩			
	野菜スープ	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 コツメ 塩 こしょう 片栗粉 白ワイン			
	一食チーズ		チーズ									
5月	ごはん 牛乳		牛乳				米			775	36.2	425
	鶏肉のピリ辛焼き	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 こしょう			
	だご汁	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう だいこん		小麦粉 白玉粉		煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油			
6月	ごはん 牛乳		牛乳				米			745	27.3	413
	すき焼き煮	牛肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ もやし 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 うすくち醤油 酒			
	切干大根のサラダ	かまぼこ	わかめ		切干大根 きゅうり もやし		砂糖	ごま ごま油	うすくち・こいくち醤油 酢			
	りんご				りんご							
2/6は海苔の日		のり										
7月	ごはん 牛乳		牛乳				米			781	29.0	394
	酢豚	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが 干し椎茸		片栗粉 砂糖	油	こいくち醤油 酒 酢 みりん トトトチャップ			
	チンゲン菜のスープ	ベーコン とうふ		チンゲン菜	たまねぎ キャベツ				塩 こしょう 中華スープ うすくち醤油 片栗粉			
	ヨーグルト		ヨーグルト									
10月	ごはん 牛乳		牛乳				米			720	25.7	348
	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 小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう ウスターソース			
	大豆とひじきの佃煮	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 かつお節(だし) 塩			
	沢煮焼 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 えのきたけ				酒 かつお節(だし) 塩 うすくち醤油			
11月	建国記念の日											
12月	ごはん 牛乳		牛乳				米			737	32.3	442
	さばの照り焼き	さば						砂糖	こいくち醤油 酒 みりん			
	ごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	厚揚げ みそ		ほうれん草 にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	きゅうり もやし たまねぎ はくさい		砂糖	ごま ごま油	こいくち醤油 酢 煮干し(だし)			
13月	ごはん 牛乳		牛乳				米			724	31.9	331
	豚肉のしょうが焼き炒め	豚肉			たまねぎ しょうが		砂糖 片栗粉	油	酒 みりん こいくち醤油			
	磯香あえ		のり	小松菜 にんじん	もやし		砂糖		こいくち醤油			
鶏ごぼう汁	鶏肉 とうふ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ				酒 みりん うすくち・こいくち醤油 かつお節(だし)				
14月	ごはん 牛乳		牛乳				米			810	34.1	434
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが		片栗粉	油	こいくち醤油 酒			
	水菜とツナのあえ物	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			
	かきたま汁 ガトーショコラ	卵 豆乳	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 米粉 砂糖 でん粉	油	うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし) ココア			
17月	ごはん 牛乳		牛乳				米			749	30.5	462
	千草焼き	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ		砂糖	油	酒 塩 うすくち醤油			
	春雨のごま炒め 貝だくさんみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ		春雨	ごま ごま油	中華スープ こいくち醤油 煮干し(だし)			
18月	ココア揚げパン 牛乳		牛乳				小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	ショートニング 油	ミルクココア	899	34.1	353
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく えだまめ		スパゲティ 砂糖	油	チャップ こしょう 赤ワイン ツメ 塩 片栗粉 ガーリック			
	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 こしょう			
19月	ごはん 牛乳		牛乳				米			772	27.9	374
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ				小麦粉 片栗粉	油				
	ひじきの三杯酢 肉じゃが	ひじき	にんじん	にんじん	きゅうり キャベツ		砂糖	ごま	うすくち醤油 酢			
肉じゃが	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 みりん 煮干し(だし)				
20月	ごはん 牛乳		牛乳				米			845	34.5	438
	鶏肉のコーンマヨネーズ焼き	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 こしょう 酒			
	白菜のおかか和え 豚汁	かつお節 豚肉 厚揚げ みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	はくさい もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく		じゃがいも	油	こいくち・うすくち醤油 みりん 煮干し(だし)			
21月	ごはん 牛乳		牛乳				米 麦			769	23.5	299
	佐賀牛カレー	牛肉		にんじん トマトピューレ	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 ツメ マスタード 薄口醤油 トトトチャップ チャツネ			
	海藻サラダ いよかん	ツナ	茗わかめ 昆布 とさかのり わかめ のり		きゅうり キャベツ コーン		砂糖	油	うすくち醤油 酢			
24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 (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草の和風パスタ	ベーコン		ほうれん草	しめじ たまねぎ にんにく			スパゲティ	油	ツツミ みりん 一味唐辛子 うすくち醤油 塩 ツヨク	849	31.3	469
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ				油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり キャベツ コーン					卵不使用ツナ うすくち醤油				
26 (水)	ごはん	牛乳	牛乳					米					
	赤魚の揚げ浸し	赤魚			しょうが			片栗粉 小麦粉 砂糖	油	こいくち醤油 みりん	736	30.1	503
	白和え	とうふ みそ		ほうれん草 にんじん	だいこん こんにゃく			砂糖	ごま				
	大根のみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	だいこん はくさい たまねぎ					煮干し(だし)			
27 (木)	ごはん	牛乳	牛乳					米					
	ギョロツケ	魚すり身	ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ			片栗粉 パン粉	油	カレー粉 塩 こしょう			
	野菜のマヨネーズあえ	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり					卵不使用ツナ ごま	761	32.9	306
	五目あんかけ汁	豚肉		にら にんじん	はくさい だいこん しめじ			片栗粉	油	うすくち・こいくち醤油 塩 酒 みりん こしょう かつお節(だし)			
28 (金)	ごはん	牛乳	牛乳					米					
	鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉			にんにく しょうが			砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油	735	31.1	419
	れんこんとひじきの炒り煮		ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ			砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油			
	たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ					煮干し(だし)			

★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。