



# 平成28年度 2月 こんだて



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	水	麦ごはん		けんちん汁 鶏の照り焼き ゆかりあえ	牛乳 豆腐 かつお節 鶏肉	米 麦 こんにやく じゃがいも 油	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが かぶ きゅうり ゆかり	707 26.0
2	木	カレーピラフ		じゃがいものスープ ごぼうサラダ	牛肉 牛乳 ベーコン ツナ	米 油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ ごぼう きゅうり	738 21.8
3	金	麦ごはん		はんぺん汁 いわしのカリカリフライ 切干大根のサラダ・節分豆	牛乳 はんぺん 豆腐 ハム いわしのカリカリフライ せつぶんまめ	米 麦 油 砂糖 すりごま	しめじ にんじん わかめ こんぶ きりぼしだいこん きゅうり もやし キャベツ	770 26.5
6	月	麦ごはん		豆腐汁 豚肉しょうが焼き いかと胡瓜の酢みそあえ	牛乳 豆腐 あげ 豚肉 いか	米 麦 砂糖 すりごま	しめじ にんじん ねぎ こんぶ しょうが わかめ きゅうり キャベツ	723 34.2
7	火	玄米パン		タイビーエン ぎょうざ もやしのナムル	牛乳 豚肉 えび うずら卵 ギョーザ	玄米パン はるさめ 油 すりごま ごま油 砂糖	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ もやし しょうが	763 34.1
8	水	麦ごはん		ラビオリスープ 魚のバーベキューソースかけ 白菜のおかか和え	牛乳 豚肉 ホキ かつおぶし	米 麦 ラビオリ 油 でんぶ 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 しょうが りんご きゅうり	768 32.5
9	木	麦ごはん		みそおでん 茎わかめの金平 アーモンドカル	牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ ちくわ みそ 大豆 さつま揚げ	米 麦 さといも こんにやく 油 しらたき 黒砂糖 ごま アーモンドカル	にんじん だいこん こんぶ わかめ れんこん	777 30.3
10	金	麦ごはん		チキンカレー キャベツのピーナッツサラダ 福神漬け	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 ピーナッツ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく トマト りんご もやし キャベツ 福神漬	774 22.1
13	月	麦ごはん		いちよう葉汁 あじの照り焼き しらす和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 枝豆 しらす 大豆 かつお節 あじ	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま	にんじん だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	721 33.2
14	火	食パン		チリコンカン ハートコロッケ キャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 ハム ミックスビーンズ	食パン 砂糖 油 じゃがいも ハートコロッケ ごま油 すりごま	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン	773 27.8
15	水	麦ごはん		大根のそぼろ煮 かみんこれんこんサラダ ブルーネ	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ 大豆 いか	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん えだまめ キャベツ ごぼう れんこん きくらげ ブルーネ	847 34.8
16	木	人参ごはん		えのきのみそ汁 魚のチリソースかけ	枝豆 牛乳 あげ 豆腐 ホキ かたくちいわし	米 じゃがいも でんぶ 油 砂糖	にんじん こんぶ えのきたけ だいこん わかめ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが	714 30.3
17	金	麦ごはん		だんご汁 さわら西京焼 おかか和え	牛乳 鶏肉 あげ かたくちいわし さわら西京焼 かつおぶし	米 麦 小麦粉 白玉粉 砂糖	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ もやし きゅうり キャベツ	743 32.9
20	月	麦ごはん		さつま汁 ししやもフライ きゅうりとわかめの群の物	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かたくちいわし ししやも75イ	米 麦 さつまいも 油 はるさめ 砂糖	だいこん にんじん ごぼう ねぎ わかめ きゅうり	824 29.0
21	火	コッペパン		白菜のクリーム煮 ポテトサラダ りんご	牛乳 鶏肉 豆乳 チキンハム	コッペパン 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 白菜 りんご マッシュルーム きゅうり	713 28.0
22	水	麦ごはん		うずら卵のすまし汁 さばの南部焼き 野菜ソテー	牛乳 かまぼこ さば うずらたまご ベーコン	米 麦 砂糖 ごま 油 黒ごま	にんじん えのきたけ ねぎ こんぶ キャベツ もやし たまねぎ	624 27.2
23	木	麦ごはん		わかめスープ 豚肉の梅風味焼き 昆布和え	牛乳 豆腐 豚肉	米 麦 油 ごま でんぶ 砂糖 すりごま	わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ こんぶ しょうが キャベツ きゅうり	708 29.2
24	金	麦ごはん		厚揚げの四川風煮 中華和え フルーツあんじん	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 でんぶ すりごま ごま油 フルーツあんじん	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	881 35.1
27	月	わかめごはん		春雨スープ 元気の出るレバー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 レバー竜田揚げ	米 はるさめ 油 じゃがいも でんぶ 砂糖 カシューナッツ	わかめ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きくらげ なら	824 30.7
28	火	コッペパン		スパゲティミートソース ほうれん草とハムのサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ハム 大豆	スパゲッティ 油 砂糖 すりごま	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく ほうれん草 きゅうり キャベツ	810 33.0

## ～旬の食材～

### はくさい 白菜

はくさい がつ がつ しゅんじき むか  
白菜は11月から2月に旬の時期を迎えます。

はくさい よぼう はい  
白菜には、かぜの予防にいいとされる  
ビタミンCがたくさん入っています。

また、おなかのお掃除をしてくれる  
食物繊維もたくさん入っています。

なべ しる と だ えいよう  
鍋などになると、汁に溶け出した栄養も  
いっしょに こと からあたた  
一緒に食べる事ができますし、体が温まりますね。



## こんげつ 今月のこんだてしょうかい

がつ にち きん せつぶん せつぶんまめ  
2月3日(金) 節分です。節分豆をつけます

がつ にち 木く えだまめ しおこんぶ はい  
2月16日(木) にんじん・枝豆・塩昆布の入ったごはんです。

がつ にち 火か しゅんはくさい つか に  
2月21日(火) 旬の白菜を使ったクリーム煮です。

