

# 2月 献立予定表

日	曜日	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		1人1日 たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
3	月		いわしのかば焼き丼 のっぺい汁  ★節分献立★	いわし 鶏むね肉	牛乳	米 かたくり粉 米粉 三温糖 さといも 板こんにゃく	なたね油	にんじん	しょうが 大根 ねぎ	752 kcal 28.0 g 2.1 g
4	火		ナシゴレン (インド 炒め) 鶏肉のフォー ガドガド (インド 炒め)	豚ひき肉 むきえび 生揚げ 鶏むね肉	牛乳	米 三温糖	米油 練りごま 白すりごま	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ	757 kcal 27.9 g 2.6 g
5	水		マーボー麺 ヨーグルトボンチ	木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もも缶 みかん缶 りんご缶 パインアップル缶	782 kcal 29.7 g 2.6 g
6	木		ごはん 加加ザのふりかけ 大根のべっこう煮 いも団子汁 (北海道)	豚ひき肉 鶏むね肉 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖 板こんにゃく かたくり粉 じゃがいも	白いりごま オリーブ油 米油	しそ葉 にんじん	にんにく 大根 ねぎ	741 kcal 25.3 g 2.1 g
7	金		スタミナ丼 のり塩ビーンズ いよかん  ★受験応援献立★	豚もも肉 赤みそ 大豆	牛乳 あおのり	米 三温糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 なたね油	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし いよかん	792 kcal 32.9 g 1.8 g
10	月		雑穀ごはん イカの照り焼き 五目豆 / スキー汁 (新潟)  毎月11日は★箸の日★	いか 鶏もも肉 大豆 竹輪 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 こんぶ	米 黒米 あわ きび 三温糖 アマランサス 板こんにゃく さつまいも 糸こんにゃく	米油	にんじん	しょうが ごぼう 大根 生椎茸 ねぎ	740 kcal 32.8 g 2.7 g
12	水		セルフツナポテトサンド 根菜チップス ミートボールスープ	ツナ 鶏ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	コッペパン じゃがいも パン粉 かたくり粉	米油 有塩バター なたね油	パセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし れんこん ごぼう キャベツ しょうが	764 kcal 28.4 g 3.1 g
13	木		他人丼 白菜とえのきの煮浸し	豚ばら肉 豚もも肉 たまご 油揚げ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	米油	系みつば にんじん	玉ねぎ 白菜 えのき	782 kcal 30.5 g 2.5 g
14	金		クリームソット ひよこ豆のイタリアンサラダ ショコラもち  ★バレンタインデー★	ベーコン 鶏もも肉 ひよこ豆 絹ごし豆腐	牛乳 クリーム(乳脂肪) 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	米 押麦 じゃがいも 三温糖 上新粉 白玉粉 グラニュー糖	オリーブ油 有塩バター なたね油	パセリ にんじん	にんにく エリンギ セロリー 玉ねぎ キャベツ もやし	786 kcal 28.4 g 1.9 g
17	月		チリビーンズライス ツナとわかめのサラダ りんご	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 生わかめ	米 三温糖	米油 白いりごま オリーブ油	にんじん トマトジュース みずな	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ エリンギ 大根 とうもろこし(冷凍) りんご	766 kcal 27.7 g 2.1 g
18	火		ごはん 韓国風肉じゃが なめこ汁	豚もも肉 コチュジャン 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 じゃがいも	米油 白すりごま 白いりごま ごま油	にんじん こねぎ	にんにく 玉ねぎ たけのこ なめこ 大根 白菜 ねぎ	761 kcal 27.6 g 2.7 g
19	水		焼きうどん ガーリックソテー アップルパイ	豚ばら肉 豚もも肉 かつお節	牛乳	冷凍うどん グラニュー糖 冷凍パイシート	米油 無塩バター	にんじん 青ピーマン ほうれん草	干し椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく りんご レモン (果汁)	712 kcal 22.7 g 2.3 g
20	木		ブルコギ丼 白玉スープ	豚もも 赤みそ コチュジャン たまご	牛乳 生わかめ	米 三温糖 かたくり粉 白玉団子	米油 ごま油	にんじん にら	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし エリンギ ねぎ 干し椎茸	792 kcal 29.5 g 2.6 g
21	金		ごはん / 鯖の味噌煮 もやしのナムル おつけ団子汁 (山梨県)  毎月24日は★小金井和食の日★	さば 赤みそ	牛乳	米 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油 米油	にんじん	しょうが もやし 大根 しめじ ねぎ	811 kcal 30.0 g 3.0 g
28	金		ごはん チキン南蛮 (宮崎県) カレーもやし タイピーエン (熊本県)	鶏もも肉 たまご 豚もも肉 かまぼこ うずら卵 いか むきえび	牛乳	米 小麦粉 上白糖 三温糖 普通はるさめ	なたね油 ラード	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	848 kcal 33.9 g 2.3 g

\* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

◆今月の地産地消◆  
大根・小松菜

◆今月の旬の食材◆  
大根・ねぎ・白菜・みずな・小松菜・セロリー・えのき  
冬キャベツ・にら

