



2月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
2月	舞茸ごはん	油揚げ、鶏肉	精白米、もち米、油	舞茸、人参	741 28.1
	豆腐の真砂揚げ	押し豆腐、鶏肉、干ひじき	白炒り胡麻、片栗粉、油	玉葱、生姜、人参	
	のっぺい汁	鶏肉	じゃが芋、コンニャク、片栗粉	大根、小松菜、人参、ごぼう	
	デコポン			デコポン	
3火	大豆入りひじきごはん	大豆、干ひじき、油揚げ	精白米、もち米、三温糖、油	人参	771 32
	イワシフライ	イワシ、卵	小麦粉、パン粉、油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		人参、えのき茸、長葱、小松菜	
4水	カレーミートドック	豚肉、大豆	コッペパン、小麦粉、油	人参、玉葱、にんにく	754 23.2
	冬野菜のポトフ	豚肉、ベーコン、ウィンナー	じゃが芋、油	にんにく、セロリ、人参、玉葱、白菜、大根	
	フルーツヨーグルト	調理用ヨーグルト	上白糖	みかん缶、りんご缶、パイン缶	
5木	クファジューシー(炊き込みご飯)	豚肉、刻み昆布、油揚げ	精白米、油	人参	718 27
	イナムドウチ(味噌汁)	豚肉、生揚げ、かまぼこ、白味噌	コンニャク、油	大根、人参、干し椎茸	
	白玉団子黒蜜かけ	きな粉	白玉団子、黒砂糖、三温糖		
6金	キムタクごはん	豚肉、ベーコン	精白米、油	白菜キムチ、たくあん	699 32
	高野豆腐の卵焼き	鶏肉、高野豆腐、卵	三温糖	人参、干し椎茸、玉葱、生姜	
	大平汁(おおびらじる)	鶏肉、油揚げ	じゃが芋、コンニャク、油	ごぼう、大根、人参、本しめじ	
	みかん			みかん	
9月	わかめごはん	乾わかめ	精白米、米粒麦		746 30.6
	豆腐ハンバーグ	豚肉、押し豆腐、卵	パン粉、片栗粉、三温糖	玉葱	
	白菜と大根の柚子和え			白菜、大根、人参、ゆず	
	南瓜の味噌汁	油揚げ、白味噌		玉葱、南瓜、水菜	
10火	胡麻じゃこごはん	ちりめんじゃこ	精白米、白炒り胡麻		748 28.3
	酢豚	豚肉	片栗粉、三温糖、油	生姜、にんにく、人参、玉葱、筍、ピーマン、干し椎茸	
	茎わかめの中華スープ	豚肉、茎わかめ、豆腐	胡麻油	ほうれん草、人参、白菜、生姜	
	いよかん(柑橘類)			いよかん	
12木	かりかり梅しそごはん		精白米	梅干し、ゆかり	732 24.8
	ワカサギのフライ	ワカサギ、卵	小麦粉、パン粉、油		
	キャベツと水菜のサラダ		三温糖、油	キャベツ、水菜、玉葱、人参	
	味噌汁	豆腐、油揚げ、白味噌		大根、人参、長葱、えのき茸	
13金	鶏肉のクリームスパゲティ	鶏肉、調理牛乳、生クリーム、粉チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉	玉葱、人参、マッシュルーム、にんにく、ブロッコリー	831 29.6
	白菜ツナサラダ	ツナフレーク	三温糖、油	白菜、人参、もやし	
	チョコレートケーキ	卵、生クリーム	小麦粉、上白糖、バター、チョコレート、粉糖		
16月	菜飯		精白米、白炒り胡麻	大根菜	805 26.4
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉	小麦粉、片栗粉、じゃが芋、三温糖、油	生姜、人参、玉葱、えだまめ	
	キャベツ汁	豚肉、白味噌	じゃが芋、コンニャク、油	人参、キャベツ	
	はるか(柑橘類)			はるか	
17火	ごはん		精白米		750 30.5
	元気味噌	赤味噌	三温糖、油	人参、ピーマン、長葱、干し椎茸、生姜	
	肉豆腐	焼き豆腐、豚肉	コンニャク、三温糖、片栗粉、油	白菜、人参、長葱	
	野菜の胡麻和え		練り胡麻、三温糖	ほうれん草、キャベツ、人参、えのき茸	
	はまさき(柑橘類)			はまさき	
18水	ナン		ナン		736 32.8
	キーマカレー	豚肉、ひよこ豆	小麦粉、油	生姜、にんにく、玉葱、人参、ピーマン、セロリ	
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ	
	サイダーゼリー	アガー	サイダー、上白糖	みかん缶	
19木	きびご飯		精白米、もちきび		742 32.8
	サバの文化干し	サバ			
	五目豆	大豆、焼き竹輪	コンニャク、三温糖	人参、ごぼう	
	味噌汁	豆腐、赤味噌		なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
20金	赤米ごはん		精白米、赤米		794 29.2
	韓国の海苔ふりかけ	焼き海苔	白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	にんにく	
	タッカルビ	鶏肉、赤味噌	さつま芋、トッポギ、三温糖、胡麻油	にんにく、生姜、キャベツ、玉葱、人参	
	わかめと卵のスープ	かまぼこ、乾わかめ、卵	片栗粉、胡麻油	にんにく、人参、長葱、えのき茸	
24	定期検査のため給食はありません				
25水	会津ソースカツ丼	豚肉、卵	精白米、米粒麦、小麦粉、パン粉、三温糖、油		866 31.4
	白菜の梅おかか和え	カツオ削り節	三温糖	白菜、人参、もやし、練り梅	
	こづゆ(福島県郷土料理)	ホタテ貝	里芋、糸コンニャク、焼き豆腐	干し椎茸、キクラゲ、人参、小松菜、長葱	
	りんご			りんご	
26木	はちみつマーマレードトースト		食パン、はちみつ、マーマレード		674 22.4
	鮭とほうれん草のクリームシチュー	鮭、調理用牛乳、生クリーム	じゃが芋、バター、小麦粉、油	白菜、玉葱、ほうれん草、人参	
	ひよこ豆のチキンサラダ	鶏肉、ひよこ豆	じゃが芋、三温糖、油	胡瓜、人参、ブロッコリー、玉葱	
27金	カレーラーメン	豚肉	蒸し中華麺、じゃが芋、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉葱、人参	700 33.7
	イカの味噌マヨ焼き	イカ、白味噌	ノンエッグマヨネーズ、三温糖		
	いちご			いちご	

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がありましたら、栄養士にお尋ねください。