



2月の こんだて表

原産地情報はこちから

| 日 | 献立 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | I群 - たんぱく質 脂質 |
|----------|---|----|---|--|--|------------------------------|
| 2月 | 四川豆腐ライス 三色ナムル マーラーカオ | ○ | 豚挽き肉,絹とうふ,牛乳,たまご,生クリーム | 米,米粒麦,炒め油,でんぶん,ごま油,さとう,白炒りごま,サラダ油,小麦粉,コーンスターク | にんにく,ながねぎ,ピーマン,もやし,こまつな,にんじん | 782 kcal 28.1 g 28.0 g |
| 3火 ★ | 大豆入りじゅわんごはん いわしの揚げひたし 豆腐とわかめのすまし汁 いそ和え | ○ | 大豆,ちりめんじゅわん,牛乳,いわし開き,とうふ,乾燥わかめ,もみのり | 米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,さとう | しょうが,ながねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン | 710 kcal 34.4 g 21.1 g |
| 4水 | スパゲティミートソース ごぼうサラダ 泉南カッピケーキ | ○ | 豚挽き肉,ピザ用チーズ,牛乳,たまご,生クリーム | スパゲティ,サラダ油,炒め油,白すりごま,さとう,小麦粉,バター | にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,スライスマッシュルーム,ホールトマト,ごぼう,きゅうり,キャベツ,こまつな,はっさく,きんかん | 852 kcal 32.4 g 32.1 g |
| 5木 | 菜の花チャーハン 魚の包み揚げ わかめスープ | ○ | 豚肩肉,たまご,牛乳,赤マンボウ,スティックチーズ,乾燥わかめ,とうふ | 米,米粒麦,ごま油,炒め油,さとう,白炒りごま,春巻きの皮,小麦粉,揚げ油 | しょうが,にんにく,ながねぎ,なばな,にんじん,たまねぎ,こまつな | 779 kcal 34.3 g 26.7 g |
| 6金 | 麦ごはん 豆腐のまさご焼き じゃがいものみそ汁 キャベツと小松菜の煮びたし | ○ | 牛乳,豆腐,むきえび,とり挽き肉,ちりめんじゅわん,たまご,乾燥わかめ,淡色辛みそ,赤色辛みそ,油揚げ | 米,米粒麦,でんぶん,サラダ油,じゃかいも | にんじん,たまねぎ,春菊,こまつな,ながねぎ,キャベツ | 723 kcal 34.6 g 20.8 g |
| 9月 | オムライス 頑張るぞ~スープ はっさく | ○ | とり肉,たまご,調理用牛乳,牛乳,ベーコン,ひよこまめ | 米,米粒麦,バター,炒め油,じゃかいも | スライスマッシュルーム,たまねぎ,にんじん,グリンピース,にんにく,しょうが,キャベツ,はっさく | 726 kcal 30.1 g 21.6 g |
| 10火 | 麦ごはん ほっけのごまフライ スキー汁 野菜のからし和え | ○ | 牛乳,ほっけ,たまご,かつお節,豚肉,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ | 米,米粒麦,小麦粉,黒炒りごま,パン粉,揚げ油,炒め油,つきこんにゃく,さつまいも | ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ,こまつな,キャベツ | 769 kcal 31.2 g 23.7 g |
| 12木 | 麦ごはん+手作りふりかけ ポテトコロッケ かきたま汁 ゆかり和え | ○ | 牛乳,豚挽き肉,とり肉,乾燥わかめ,とうふ,たまご | 米,米粒麦,さとう,炒め油,じゃかいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油,でんぶん | にんじん,たまねぎ,ながねぎ,キャベツ,ゆかり | 760 kcal 26.6 g 25.6 g |
| 13金 | ツナコーンピラフ 野菜のスープ煮 米粉のココアケーキ | ○ | マグロ・缶詰, 杖付, 牛乳, 豚肩肉, 豆乳 | 米, 米粒麦, バター, 炒め油, じゃかいも, 米粉, さとう, はちみつ, サラダ油 | ホールコーン, たまねぎ, にんじん, キャベツ, グリンピース | 823 kcal 23.4 g 20.4 g |
| 16月 | 麦ごはん ホキのチリソース 肉片湯 春雨のレモン酢かけ | ○ | 牛乳,ホキ,豚肩肉 | 米,米粒麦,小麦粉,でんぶん,揚げ油,ごま油,さとう,白炒りごま,炒め油,はるさめ | にんにく, しょうが, ながねぎ, にんじん, はくさい, 木苺, ながねぎ, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, レモン | 714 kcal 28.5 g 20.2 g |
| 17火 ★ | 他人丼 もやしとキャベツのおかか和え 芋ようかん | ○ | 豚肉,たまご,牛乳,かつお節,調理用牛乳,粉寒天 | 米,米粒麦,炒め油,しらたき,さとう,さつまいも | たまねぎ, 乾しいたけ, にんじん, もやし, キャベツ | 745 kcal 27.2 g 18.5 g |
| 18水 | きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 粉吹芋 | ○ | きな粉,牛乳,豚挽き肉,たまご,あおのり | 無塩パン コッペ,揚げ油,さとう,でんぶん,はるさめ,ごま油,じゃがいも | はくさい, ながねぎ, ニラ, しょうが, にんじん, もやし, 木苺, こまつな | 711 kcal 28.8 g 25.9 g |
| 19木 | 青菜ごはん ししゃものレモン焼き 肉じゃが ポパイサラダ | ○ | 牛乳,ししゃも,豚肉,ダイスチーズ | 米,米粒麦,ごま油,白炒りごま,バター,サラダ油,炒め油,じゃがいも,つきこんにゃく,さとう | こまつな, レモン, たまねぎ, にんじん, グリンピース, ほうれんそう | 712 kcal 27.6 g 23.2 g |
| 20金 | ソース勝つ丼 winnerスープ いよかん | ○ | 豚もも肉,たまご,牛乳,ウイナーソーセージ | 米,米粒麦,小麦粉,生パン粉,パン粉,揚げ油,さとう | キャベツ,セロリー,ながねぎ,えのき,にんじん,こまつな,いよかん | 746 kcal 28.8 g 25.4 g |
| 24火 | 麦ごはん 魚の韓国風だれ ビーフンソテー ^ト トックスープ | ○ | 牛乳,さめ,とり肉,たまご | 米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,ごま油,さとう,炒め油,ビーフン,トック | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,木苺,キャベツ,こまつな,だいこん,ながねぎ | 722 kcal 29.9 g 19.0 g |

★マークは国内産食材の日です。

(筋) ・・・たんぱく質が豊富なメニュー！筋肉をつくる材料となります。

(血) ・・・鉄分が豊富なメニュー！血をつくる材料となります。

(骨) ・・・カルシウムが豊富なメニュー！強い骨をつくります。

(美) ・・・ビタミンCが豊富なメニュー！美肌をつくります。