

日	曜	献立名	フ ス プ ー ク ン	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			たんぱく質 (g)
おいしい阿見発見!! ~れんこん~												
2	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			豆 類 きのご類	877
		ハンバーグおろしソース		鶏肉 豆腐		人参	大根 玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	ラード	しょうゆ 酒 ガラスープ 塩		28.2
		れんこんとほうれん草のごまマヨ和え				ほうれんそう 人参	れんこん	砂糖	マヨネーズ ごま	酢 塩		
		ワンドンスープ		豚肉		ちんげん菜 人参	白菜 ねぎ しょうが	ワンドン		中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
~節分献立~												
3	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			種実類 果物類	840
		すき焼き風煮		豚肉 焼き豆腐		人参	えのきたけ しいたけ 白菜 ねぎ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒		34.9
		★いわし香味フライ		いわし たら いか			ねぎ 玉ねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 塩 カレー粉 ソース		
		大根と鬼かまぼこのサラダ		かまぼこ		人参	大根 きゅうり	砂糖		ドレッシング		
4	水	コッペパン 発酵乳(プレーン)	🔑		発酵乳			コッペパン			緑黄色野菜 魚介類	834
		フランクフルトソーテ		フランクフルトソーセージ		トマト		砂糖		ケチャップ ソース		27.0
		ポテトスープ		鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		洋風だし 塩 こしょう		
		フルーツの生クリーム和え			生クリーム		みかん バインアップル 黄桃					
~かぜ予防献立~												
5	木	ごはん/牛乳	🔑		牛乳			米			乳 類 種実類	908
		れんこんのドライカレー		豚肉		人参 ほうれんそう	れんこん 玉ねぎ しょうが にんにく		油	カレー粉 カレールウ ウスターソース		32.5
		健康みそスープ		鶏肉 豆腐 みそ	わかめ	にら	しめじ とうもろこし	じゃがいも		中華だし 塩		
		※チーズタルト						チーズタルト				
6	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			小 魚 卵 類	855
		鶏肉のレモン煮		鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 みりん しょうゆ		33.0
		かみかみサラダ		さきいか		人参	きゅうり キャベツ		ごま	ドレッシング		
		具だくさんみそ汁		豆腐 みそ		人参 小松菜	白菜 玉ねぎ ねぎ	さつまいも		和風だし		
9	月	麦ごはん/たまごふりかけ/牛乳			牛乳			米 麦		たまごふりかけ	肉 類 きのご類	758
		さんまのしょうが煮		さんま			しょうが	砂糖		しょうゆ		30.1
		ちくわとキャベツのごま和え		ちくわ		小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
		冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁		豚肉 豆腐 みそ		人参 ほうれんそう	白菜 大根 ねぎ	こんにゃく さといも		和風だし		
10	火	麦ごはん/牛乳	🔑		牛乳			米 麦			いも類 果物類	862
		豆腐の中華煮		豆腐 豚肉		人参 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でん粉	油	塩 こしょう しょうゆ 酒		32.5
		◎ぎょうざ(3個)		豚肉 鶏肉 大豆粉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	ラード 油	しょうゆ 塩		
		ツナともやしの中華和え		ツナ		小松菜 人参	もやし	砂糖		ドレッシング		
日本食べ物紀行 ~北海道~												
12	木	ごはん/牛乳			牛乳			米			豆 類 海藻類	887
		ザンギ		鶏肉			しょうが にんにく	でん粉	油	酒 しょうゆ 塩		34.4
		ラーメンサラダ		ハム		人参	キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖	油	酢 しょうゆ 塩 ドレッシング		
		北海道産コーンのかきたま汁		鶏卵		ちんげん菜	玉ねぎ とうもろこし	でん粉		中華だし 塩 酒		
13	金	ごはん/牛乳	🔑		牛乳			米			魚介類 種実類	826
		ハヤシライス		豚肉		人参	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		29.3
		ブロッコリーとささみのサラダ		鶏肉		ブロッコリー	とうもろこし キャベツ			ドレッシング 塩		
		※チョコクレープ						チョコクレープ				
16	月	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			小 魚 乳 類	884
		ホイコーロー		豚肉 厚揚げ みそ		人参	しょうが キャベツ	砂糖 でん粉	油	酒 オイスターソース 中華だし		34.8
		◎シューマイ(3個)		鶏肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖 小麦粉	ラード	しょうゆ 塩		
		春雨の中華スープ		鶏肉 大豆粉		人参 ちんげん菜	しいたけ 玉ねぎ	春雨 でん粉 パン粉 砂糖	ラード	しょうゆ 塩 中華だし がらスープ		
17	火	麦ごはん/牛乳			牛乳			米 麦			きのご類 豆 類	838
		★白身魚フライ		たら 大豆粉				パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油	塩 こしょう ソース		29.4
		油揚げと小松菜のめんつゆ和え		油揚げ		小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	めんつゆ		
		心も体も温まる!!!具だくさんポトフ		ウインナー		ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ 塩 こしょう		
18	水	ソフトめん/牛乳			牛乳			ソフトメン			卵 類 いも類	867
		五目あんかけうどん汁		豚肉 油揚げ		人参	しめじ 白菜 玉ねぎ ねぎ	でん粉		和風だし しょうゆ みりん 塩		32.0
		カレーボール(2個)		鶏肉		人参	玉ねぎ	もち粉 パン粉 砂糖	油	塩 カレールウ ケチャップ しょうゆ		
		ほうれん草ののり和え		ツナ	のり	人参 ほうれんそう	もやし	砂糖		しょうゆ 酢		
19	木	ごはん/発酵乳(ストロベリー)	🔑		発酵乳			米			きのご類 小 魚	830
		ポークカレー		豚肉		枝豆 人参 トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	カレールウ ウスターソース		28.9
		チキンナゲット(3個)		鶏肉 大豆粉			にんにく	パン粉 小麦粉 でん粉	ラード 油	しょうゆ 塩		
		かにかまサラダ		かに風味かまぼこ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり		ごま	ドレッシング		
20	金	ごはん/牛乳			牛乳			米			魚介類 果物類	776
		★どんかつ		豚肉				パン粉 でん粉	油	ソース		28.8
		切り干し大根のサラダ		鶏肉		人参	切り干し大根 キャベツ きゅうり			ドレッシング		
		さつまいもと白菜のみそ汁		豆腐 みそ		人参	白菜	さつまいも		和風だし		
リクエスト献立 ~阿見第一小学校~												
24	火	わかめごはん/牛乳			わかめ 牛乳			米 砂糖		塩	種実類 小 魚	895
		ユーリンチー		鶏肉			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢		31.4
		りっちゃんサラダ		チキンハム かつお節	昆布	人参	とうもろこし キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
		わかめスープ		豆腐	わかめ	人参	しめじ 玉ねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
25	水	※アイスクリーム	🔑		アイスクリーム						海藻類 豆 類	896
		丸パン/牛乳			牛乳			丸パン				38.8
		ハンバーグトマトソース		鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 でん粉 じゃがいも	ラード 油	ケチャップ ソース 塩		
		ツナサラダ		ツナ		人参	キャベツ きゅうり			ドレッシング		
26	木	コーンポタージュ		鶏肉	牛乳	グリーンピース 人参	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉	油 バター	塩 こしょう 洋風だし	緑黄色野菜 魚介類	737
		ごはん/のりごまふりかけ/牛乳			牛乳			米		のりごまふりかけ		27.7
		赤魚の西京焼き		赤魚 みそ				砂糖		みりん 酒		
		ポテトサラダ		チキンハム		人参	キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	塩 こしょう 酢		
27	金	冬野菜と肉だんごの洋風スープ		鶏肉 大豆粉	トマト		れんこん 白菜 玉ねぎ	砂糖 パン粉 でん粉	ラード	コンソメ 塩 こしょう がらスープ		821
		ごはん/牛乳			牛乳			米				34.4
		スタミナ焼肉		豚肉		人参 にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン		
		冬野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		人参 ほうれんそう	白菜			コチュジャン 塩 こしょう		
27	金	※ヨーグルト			ヨーグルト					和風だし		

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送											
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均	844	31.6	27.8	491	5.9	321	0.58	0.58	34	6.4	2.4
基準値	830	34.0	25.8	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

☆☆小中学生のみなさんが考案してくれた献立を取り入れます!☆☆

今月は… 2日(月)れんこんとほうれん草のごまマヨ和え (朝日中 1年生 松田 結さん考案)

5日(木)れんこんのドライカレー (朝日中 1年生 平山 芽衣さん考案)

9日(月)冬も元気に!!阿見たくさんけんちん汁 (阿見中 1年生 今西 晃大さん考案)

17日(火)心も体も温まる!!!具だくさんポトフ (阿見中 1年生 大輪 惺さん考案)

18日(水)ほうれん草ののり和え (本郷小 6年生 我妻 楓斗さん考案)

26日(木)冬野菜と肉だんごの洋風スープ (本郷小 6年生 志賀 百々音さん考案)

ぜひ、お楽しみに!

