

日	曜	献立名	フ ス ォ ー ー ク ン	あか	みどり	きいろ	調味料 その他	家庭で 食べて ほしい食品	エネルギー (kcal)
				血や肉や骨になる	体の調子を整える	熱や力になる			たんぱく質 (g)
節分献立									
2	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		果物類 きのこ類	646
		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		26.8
		★いわし香味フライ		いわし たら いか 大豆粉	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		
おいしい阿見発見 ～れんこん～									
3	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		豆 類 きのこ類	681
		ハンバーグおろしソース		豆腐 鶏肉	人参 玉ねぎ 大根	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		22.2
		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		
4	水	中華めん/牛乳		牛乳		中華めん		魚介類 卵 類	638
		とんこつラーメンスープ		豚肉 なんと	人参 キャベツ ねぎ にんにく しょうが	油	豚骨ラーメンスープ しょうゆ 中華だし 鶏だし 塩		22.1
		大学いも(児2個 職3個)				さつまいも 砂糖 でん粉 油	しょうゆ みりん		
		チョレギサラダ		チキンハム わかめ	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油	ドレッシング		
5	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		乳 類 小 魚	683
		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		27.8
		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		
かぜ予防献立									
6	金	ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米		海藻類 魚介類	671
		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 ケチャップ ソース 塩 酒 コンソメ		27.2
		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		
		※カスタードプリン				カスタードプリン			
9	月	麦ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米 麦		いも類 果物類	650
		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 オイスターソース 中華だし		25.2
		◎ぎょうざ(児2個 職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		
10	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		肉 類 きのこ類	608
		さんまのしょうが煮		さんま	しょうが	砂糖	しょうゆ		25.8
		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		
12	木	ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米		魚介類 種実類	655
		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		22.6
		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			
日本食べ物紀行 ～北海道～									
13	金	ごはん/牛乳	🔑	牛乳		米		豆 類 海藻類	705
		ザンギ		鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油	酒 しょうゆ 塩		28.4
		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		
16	月	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		きのこ類 卵 類	622
		★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		22.5
		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!!具だくさんボトフ		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		
17	火	麦ごはん/牛乳		牛乳		米 麦		きのこ類 豆 類	668
		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		27.0
		◎シューマイ(児2個 職3個)		鶏肉 豚肉 大豆粉	玉ねぎ しょうが にんにく	でん粉 ラード 小麦粉	塩 しょうゆ		
		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 ガラスープ こしょう		
18	水	丸パン/牛乳	🔑	牛乳		丸パン		海藻類 果物類	701
		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		30.2
		ツナサラダ		ツナ	人参 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		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		
19	木	ごはん/牛乳		牛乳		米		魚介類 種実類	596
		★とんかつ		豚肉		パン粉 油 でん粉	ソース		22.2
		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		
20	金	ごはん/発酵乳(ストロベリー)	🔑	発酵乳		米		きのこ類 小 魚	622
		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		21.7
		チキンナゲット(児2個 職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		
24	火	ごはん/牛乳		牛乳		米		海藻類 いも類	628
		スタミナ焼肉		豚肉	人参 にら キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でん粉 油	しょうゆ 酒 テンメンジャン		26.2
		冬野菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく		コチュジャン 塩 こしょう		
		※ヨーグルト		ヨーグルト			和風だし		
25	水	ソフトめん/発酵乳(プレーン)		発酵乳		ソフトメン		種実類 魚介類	625
		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		22.9
		カレーボール(2個)		鶏肉	人参 玉ねぎ	もち粉 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 油	塩 カレー粉 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		
リクエスト献立 ～阿見第一小学校～									
26	木	わかめごはん/牛乳		わかめ 牛乳		米 砂糖	塩	いも類 小 魚	727
		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		26.1
		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		
		※アイスクリーム				アイスクリーム			
27	金	ごはん/のりごまふりかけ/牛乳		牛乳		米	のりごまふりかけ	魚介類 緑黄色野菜	588
		赤魚の西京焼き		赤魚 みそ		砂糖	みりん 酒		22.8
		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		
		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 ガラスープ		

※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。

	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)
★ ソース ◎ しょうゆ ※ 業者配送											
平均	654	25.0	21.7	430	4.3	260	0.42	0.50	28	4.9	1.9
基準値	650	26.0	20.2	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0

☆☆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… 3日(火)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)
6日(金)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)
10日(火)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)
16日(月)心も体も温まる!!!具だくさんボトフ (阿見中 1年生 大輪 惺さん考案)
25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)
27日(金)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!

