

2月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下
 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。
 材料の都合により、献立を変更することがあります。

R7. 2月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
2	月			炒り豆腐 白菜と大根のみそ汁 ふりかけ	豚ひき肉 人参 ごぼう 干し椎茸 絞豆腐 ひじき 卵 油 塩 しょうゆ みりん 白菜 油揚げ うち豆 大根 万能ねぎ みそ 煮干し すこやかふりかけ(のり)	いも類 魚介類 小魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 海そう 種実類
3	火			いわしのかば焼き おひたし すまし汁 福豆	いわし でん粉 油 砂糖 酒 みりん 生姜 しょうゆ 白いりごま 小松菜 白菜 人参 しょうゆ 豆腐 干し椎茸 なたと 人参 三つ葉 塩 しょうゆ かつお節 / 福豆	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこ 海そう 豆類
4	水			フレンチサラダ ポトフ	キャベツ 人参 ブロッコリー ロースハム 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 カクテルウインナー 人参 大根 白菜 玉ねぎ 乾パセリ セロリ ローリエ 塩 こしょう	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう
5	木			厚焼き玉子 ごぼうとれんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	厚焼き玉子 ごぼう れんこん 人参 さつま揚げ 糸こんにやく 秘伝大豆 ごま油 しょうゆ 小松菜 生揚げ じゃがいも 玉ねぎ みそ 煮干し / 酒 砂糖 唐辛子 白いりごま	砂糖 種実類 小魚 乳製品 果物 海そう きのこ
6	金			カラフルもずく丼 豆腐スープ いよかん	もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 コーン 油 酒 みりん しょうゆ 豆腐 人参 しめじ 玉ねぎ 鶏肉 チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう いよかん	いも類 種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 豆類
9	月			さばカレー照り焼き しらたきのごま和え のっぺい汁	さばカレー照り焼き 糸こんにやく キャベツ 小松菜 人参 白すりごま 白いりごま しょうゆ 鶏肉 りいも 干し椎茸 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ 塩 しょうゆ でん粉 かつお節	豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
10	火			コーンサラダ ハヤシライス ポンカン	キャベツ ブロッコリー コーン ロースハム 人参 油 酢 塩 こしょう 牛肉 人参 玉ねぎ しめじ にんにく 油 ホールトマト 赤ワイン ハヤシルウ デミグラスソース ポンカン	いも類 種実類 魚介類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 海そう
12	木			のりマヨサラダ 寄せ鍋風 ふりかけ	キャベツ 切干大根 きゅうり 人参 ツナ 素干し のり エッグケアマヨネーズ 酢 しょうゆ たら 鶏肉団子 白菜 えのき 人参 ねぎ 豆腐 酒 しょうゆ 塩 かつお節 すこやかふりかけ(おかか)	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 果物 豆類
13	金			春巻き 肉みそ炒め かきたま汁	春巻き 油 豚肉 たけのこ 玉ねぎ 人参 大豆 乾きくらげ にんにく 生姜 みそ しょうゆ 酒 みりん 豆腐 卵 人参 えのき ねぎ 塩 しょうゆ かつお節 でん粉 / ごま油 豆板醤 でん粉	いも類 種実類 小魚 魚介類 乳製品 果物 緑黄色野菜 海そう
16	月			えびピラフ もずくスープ パンナコッタ風デザート	えび ウインナー 人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム パセリ バター 塩 もずく 豆腐 えのき 人参 ねぎ 鶏肉 かつお節 しょうゆ 塩 こしょう パンナコッタ風デザート / 白ワイン こしょう	いも類 種実類 卵 乳製品 小魚 豆類
17	火			子持ちししゃもフライ 春雨の炒めもの すまし汁	子持ちししゃもフライ 油 豚肉 人参 緑豆春雨 玉ねぎ 生姜 ピーマン キャベツ 酒 油 みりん しょうゆ 豆腐 なたと 干し椎茸 ほうれん草 塩 しょうゆ かつお節	いも類 種実類 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
18	水			焼きビーフンカレー味 わかめ入り卵スープ いちごジャム はるか	豚肉 キャベツ 人参 ビーフン 玉ねぎ もやし 干し椎茸 カレー粉 油 塩 しょうゆ 卵 乾わかめ 鶏肉 人参 えのき チンゲン菜 塩 しょうゆ こしょう でん粉 はるか	いも類 種実類 魚介類 小魚 豆類 乳製品 海そう
19	木			豚肉とレバーのノルウェー おひたし なめこのみそ汁	豚肉 にんにく しょうゆ 酒 でん粉 豚レバー竜田 じゃがいも 油 ケチャップ キャベツ 小松菜 もやし 人参 しょうゆ / 中濃ソース 砂糖 なめこ 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	種実類 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類
20	金			ツナびたし 肉みそおでん ふりかけ	小松菜 白菜 もやし 人参 ツナ しょうゆ 大根 こんにやく 人参 結び昆布 豚肉 がんもどき 砂糖 酒 しょうゆ みそ 高鉄こんにがりお米と野菜ふりかけ	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ 豆類
24	火			ひき肉とごぼうの混ぜごはん 磯辺和え 豆もやしのみそ汁	合いひき肉 ごぼう 糸こんにやく しょうが しょうゆ みりん 酒 ごま ほうれん草 白菜 人参 のり しょうゆ 豆もやし 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	いも類 種実類 きのこ 魚介類 小魚 卵 豆類 乳製品 果物 海そう
25	水			あじフライビーンズタルソースがけ ゆでブロッコリー ミネストローネ	あじフライ 油 大豆水煮 玉ねぎ 人参 酢 塩 パセリ エッグケアマヨネーズ こしょう ブロッコリー / トマト水煮 塩 こしょう ケチャップ ベーコン 大根 人参 セロリ 玉ねぎ マカロニ じゃがいも オリーブ油	種実類 豆製品 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこ
26	木			フルーツヨーグルト キーマカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) パナナ ヨーグルト 豚ひき肉 秘伝大豆 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく カレー粉 油 塩 こしょう 中濃ソース ケチャップ	種実類 豆製品 小魚 魚介類 緑黄色野菜 卵 海そう きのこ
27	金			鱈の竜田揚げ ぜんまいの煮物 実だくさん汁	サワラ竜田揚げ 油 ぜんまい水煮 こんにやく 人参 油揚げ さつま揚げ 干し椎茸 酒 砂糖 しょうゆ 豆腐 人参 しめじ ごぼう ねぎ 大根 みそ 煮干し	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう 豆類

4日(水)はたいようパンのベタチョコです。給食用に特別に作ってもらっているもので卵は入っていませんが、市販のベタチョコには卵が入っているようです。

2月の高畠町産食材(予定)

秘伝大豆・じゃがいも・大根・白菜・うち豆・にんにく