


日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
			からだのそしき をつくる (あか)	からだのしょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)			
			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
3 (月)	【せつぶん】 ごはん おでん いわししょうがに さんしょくあえ せつぶんまめ	724	とりにく うずらたまご かまぼこ あつあげ いわし だいず ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ 	にんじん いんげん  ほうれんそう	だいこん もやし こんにやく しょうが 	こめ さといも さとう 	あぶら ごま 
4 (火)	しよくパン いちごジャム ちからうどん だいこんとツナのサラダ ミルメーク	599	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ごま	にんじん ねぎ 	しいたけ だいこん きゅうり	パン めん ジャム もち さとう	あぶら ごま マヨネーズ
5 (水)	むぎごはん ビーンズカレー かいそうサラダ	670	ぎゅうにく レンズまめ ガルシノー ハム	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	
6 (木)	【せかいの料理：フランス】 ソフトフランスパン 1しよくバター ポトフ チーズオムレツ アスパラソテー	663	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ セロリ コーン アスパラガス 	パン じゃがいも	あぶら オリーブ オイル バター	
7 (金)	【マナーめざしの日】 ごはん やきめざし きりぼしだいこんのみそする きんときまめコロッケ くきわかめのきんびら	654	ぶたにく きんときまめ てんぷら とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう めざし くきわかめ 	にんじん ねぎ いんげん	きりぼしだいこん たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
8 (土)	むぎごはん だぶ さばみそに いんげんいため	619	とりにく さば てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	れんこん ごぼう こんにやく だいこん	こめ むぎ さといも でんぷん	あぶら ごま
12 (水)	【かまっ子の日：ほうれん草】 ごはん こうやどうふのもの さつまあげ ほうれんそうのいそかあえ	665	とりにく こうやどうふ いか	ぎゅうにゅう のり 	にんじん ほうれんそう いんげん	しいたけ こんにやく もやし しめじ たけのこ れんこん	こめ じゃがいも さとう 	あぶら ごまあぶら
13 (木)	ワンローフパン くろまめきなこクリーム ひじきスパゲティ フルーツカクテル	646	とりにく あぶらあげ てんぷら くろまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ えのき しめじ みかん パイン もも	パン スパゲティ さとう	あぶら

14 (金)	【バレンタイン】 カレーピラフのクリームソ ースがけ	あさり とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム しらす	にんじん 	たまねぎ ブロッコリー キャベツ マッシュルーム しめじ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎ さとう プリン	あぶら バター 
666	じゃこいりコールスロー チョコレートプリン						
15.2							
17 (月)	むぎごはん マーボー豆腐 ひじきとこんさいのごますあえ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ニラ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく れんこん	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら
660							
16.1							
18 (火)	こくとうねじりパン ちゃんぽん あげぎょうざ オレンジ	ぶたにく とりにく かまぼこ あさり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ニラ	たまねぎ きくらげ キャベツ もやし オレンジ しょうが	パン めん こむぎ	あぶら
595							
17.2							
19 (水)	【きょうど料理：青森県】 ごはん せんべいじる あおさいりホキフライ すきこんぶのもの ヨーグルト	ホキ とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおさ すきこんぶ ヨーグルト 	にんじん ねぎ 	しめじ ごぼう こんにやく だいこん しいたけ	こめ せんべい さとう	あぶら 
648							
15.3							
20 (木)	【かみかみデー】 けんさんこむぎのしよくパン いちじくジャム ポークビーンズ かみかみサラダ	ぶたにく ベーコン だいず ハム いか	ぎゅうにゅう しらす	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ きゅうり にんにく きりぼしだいこん	パン ジャム じゃがいも くろざとう	あぶら ごま
638							
18.6							
21 (金)	ごはん キムチなべ ししやもフリッター ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく とうふ かつおぶし たら ホキ	ぎゅうにゅう ししやも	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう キムチ はくさい こんにやく ブロッコリー	こめ さとう	あぶら 
649							
15.8							
25 (火)	てりやきチキンバーガー (まるパン てりやきチキンバティ キャベツソテー) コーンクリームスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも	あぶら
626							
15.5							
26 (水)	ごはん ごまいりにくじゃが もやしのあますあえ なっとう	ぶたにく なっとう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
665							
15.6							
27 (木)	【きぼうこんだて】 6ねんせい						
28 (金)	むぎごはん ぶたじる さんまうめに いとこんとにんじんのきんびら	ぶたにく とうふ あぶらあげ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう うめ こんにやく	こめ むぎ さといも さとう	あぶら ごまあぶら ごま
628							
16.0							

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
2月分平均	647	15.7
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%