



日 曜日	こんだて名	の お も な 材 料	おもな材料			栄 養 価			
			血や肉になる (赤のしょくひん)	熱や力になる (黄色のしょくひん)	体の調子をととのえる (緑のしょくひん)				
2月	麦ごはん、おからとヒジキのふりかけ、ゆず塩肉じゃが、レバニラいため	牛乳	おから、ひじき、ふた肉、ふたレバー	牛乳、じゃこ	米、麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも、油、小麦粉、てんぷん	油	にんじん、さやいんげん、にら	玉ねぎ、ゆず、もやし、しょうが	エネルギー 559 kcal 炭水化物 86.6 ㎎ タンパク質 24.8 ㎎ 食塩相当量 1.8 ㎎
3火	【1♡和食の日・節分献立】 ♡節分ごはん、いわしのピリ辛ソース、いそかあえ、さわにわん	発酵乳	大豆、いわし、みそ、ふた肉、とうふ、油、あげ	シリアル、ブルーベリー、わかめ、のり	米、麦、てんぷん、小麦粉、さとう	油	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、しいたけ、だいこん、ねぎ	エネルギー 530 kcal 炭水化物 73.4 ㎎ タンパク質 23.1 ㎎ 食塩相当量 2.5 ㎎
4水	ハッシュドポークライス、コールスローサラダ、くだもの	牛乳	ふた肉	牛乳、生クリーム	米、麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	油、バター	にんじん、トマト缶	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、コーン、きゅうり、キャベツ、ほうかん	エネルギー 585 kcal 炭水化物 88.7 ㎎ タンパク質 17.9 ㎎ 食塩相当量 2.0 ㎎
5木	ブルコギ丼、もやしのナムル、わかめと卵のスープ	牛乳	ふた肉、たまご	牛乳、わかめ	米、麦、はるさめ、さとう、てんぷん	油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、もやし、きゅうり、だいこん、ねぎ	エネルギー 518 kcal 炭水化物 74.7 ㎎ タンパク質 25.4 ㎎ 食塩相当量 2.7 ㎎
6金	ねぎチャーハン、しんじゆ蒸し、ちゅうかあえ、チンゲン菜とコーンのスープ	牛乳	ふた肉、とうふ、とり肉	牛乳、わかめ	米、麦、てんぷん、もち米、さとう	油	にんじん、チンゲン菜	しいたけ、ねぎ、グリーンピース、しょうが、玉ねぎ、はくさい、きくらげ、コーン	エネルギー 557 kcal 炭水化物 77.2 ㎎ タンパク質 23.6 ㎎ 食塩相当量 2.6 ㎎
9月	菜の花ピラフ、青のりマッシュポテト、トマトと豆乳の Pasta スープ、くだもの	牛乳	ベーコン、豆乳、ワインナー	牛乳、あおのり	米、麦、じゃがいも、ポテト、フレーク、マカロニ	油、バター	にんじん、なの花、トマト、ジュース、トマト缶、ほうれんそう	玉ねぎ、コーン、せとか	エネルギー 535 kcal 炭水化物 76.6 ㎎ タンパク質 17.0 ㎎ 食塩相当量 2.1 ㎎
10火	麦ごはん、とうふのチリソース煮、ししゃもフライ、三色ナムル	牛乳	ふた肉、とうふ、えび	牛乳、子持ちししゃも	米、麦、てんぷん、小麦粉、パン粉、さとう	油	チンゲン菜、こまつな、にんじん	にんにく、しょうが、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、もやし	エネルギー 592 kcal 炭水化物 77.9 ㎎ タンパク質 27.4 ㎎ 食塩相当量 2.1 ㎎
12木	麦ごはん、魚のあげほの焼き、煮びたし、かきたま汁	牛乳	さば、みそ、ちくわ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ	米、麦、米粉、さとう、てんぷん	マヨネーズ(卵不使用)、こま	にんじん、水菜	玉ねぎ、はくさい、もやし、ねぎ	エネルギー 557 kcal 炭水化物 67.3 ㎎ タンパク質 26.9 ㎎ 食塩相当量 2.3 ㎎
13金	クリームスープパグッティ、わかめと大根のサラダ、とうふ入りブラウニー	牛乳	ベーコン、とうふ、豆乳	牛乳、生クリーム、わかめ	スパグッティ、さとう、小麦粉、砂糖	油	にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉ねぎ、セロリ、はくさい、だいこん	エネルギー 505 kcal 炭水化物 69.3 ㎎ タンパク質 18.7 ㎎ 食塩相当量 2.2 ㎎
17火	ごはん、♡スタミナ納豆、じゃがいもと魚のみそバター煮、野菜のカレー炒め、くだもの	牛乳	とり肉、納豆、ます、ちくわ、みそ、ツナ	牛乳	米、さとう、じゃがいも	油、バター	こねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう	しょうが、にんにく、切干大根、玉ねぎ、キャベツ、もやし、いちご	エネルギー 502 kcal 炭水化物 80.5 ㎎ タンパク質 20.8 ㎎ 食塩相当量 1.9 ㎎
18水	中華どん、小魚のなんばんづけ、はるさめ入りナムル	牛乳	ふた肉	牛乳、わかさぎ(魚卵)	米、麦、てんぷん、小麦粉、さとう、はるさめ	油	にんじん、チンゲン菜	しょうが、たけのこ、しいたけ、はくさい、もやし、ねぎ、玉ねぎ、きゅうり	エネルギー 513 kcal 炭水化物 76.4 ㎎ タンパク質 19.4 ㎎ 食塩相当量 1.9 ㎎
19木	【世界の料理(イタリア)】 パセリライス、ミラノ風カツレツ、イタリアンドレッシングサラダ、白菜スープ	牛乳	とり肉	牛乳	米、麦、小麦粉、パン粉、さとう、マカロニ	油	トマト缶、にんじん、ほうれんそう	にんにく、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、はくさい、えのきたけ	エネルギー 626 kcal 炭水化物 76.7 ㎎ タンパク質 24.1 ㎎ 食塩相当量 2.4 ㎎
20金	菜めし、みそおでん、甘酢あえ、くだもの	牛乳	ちくわ、生あげ、とり肉、みそ	牛乳、じゃこ、こんぶ、わかめ	米、さとう、こんにゃく	油	のざわな、だいこん、菜、にんじん	だいこん、はくさい、りんご	エネルギー 502 kcal 炭水化物 73.4 ㎎ タンパク質 23.2 ㎎ 食塩相当量 2.2 ㎎
24火	ツナごはん、魚のみそマヨネーズ焼き、こふさいも、しょうがとん汁	牛乳	ツナ、ホキ、みそ、ふた肉、とうふ	牛乳	米、さとう、てんぷん、じゃがいも、こんにゃく	油、マヨネーズ(卵不使用)	にんじん、さやいんげん	しょうが、ねぎ、だいこん	エネルギー 522 kcal 炭水化物 76.0 ㎎ タンパク質 26.8 ㎎ 食塩相当量 2.9 ㎎
25水	フレンチトースト、♡ポークビーンズ、根菜のピクルス	牛乳	たまご、ふた肉、大豆	牛乳	食パン、さとう、じゃがいも、パン粉	バター、油	にんじん	玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、れんこん、だいこん、きゅうり	エネルギー 554 kcal 炭水化物 76.9 ㎎ タンパク質 26.5 ㎎ 食塩相当量 2.3 ㎎
26木	麦ごはん、いかのさらさあげ、おひたし、どさんこ汁	牛乳	いか、ふた肉、とうふ、みそ	牛乳	米、麦、さとう、てんぷん、じゃがいも	油、バター	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、玉ねぎ、コーン、ねぎ	エネルギー 532 kcal 炭水化物 75.0 ㎎ タンパク質 23.8 ㎎ 食塩相当量 2.2 ㎎
27金	えびピラフ、♡ひじきと青大豆のサラダ、♡白いんげん豆のポタージュ、くだもの	牛乳	えび、ベーコン、とり肉、いんげん豆、豆乳、青大豆、ひじき	牛乳	米、米粉、さとう	油、バター	にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム缶、グリーンピース、コーン、キャベツ、いよかん	エネルギー 517 kcal 炭水化物 77.4 ㎎ タンパク質 22.9 ㎎ 食塩相当量 2.7 ㎎

※都合により、献立を変更することがあります。
※パン、魚、くだもの種類などは、右側の「おもな材料」欄の食品を予定しています。

<2月の献立から>

【3日】「1♡和食の日・節分」：2月3日は節分です。翌日は立春です。節分は、季節の分かれ目、という意味です。旧暦は春から始まるため、節分は大みそかにあたります。邪気を払って新しい年を迎えるために、豆まきをします。鬼は、邪気や厄の象徴で、災害、病、飢饉など恐ろしい出来事は鬼の仕業と思われていました。意地悪な気持ちなども鬼に例えて、いろいろな鬼を追い払いましょう。

【♡】「まめまめ給食」：♡のマークは、まめまめ給食です。豆まきに用いられる大豆には、成長期に欠かせない栄養がぎゅっと詰まっています。他の日にも、豆は給食に使われています。よくかんで味わって食べましょう。

【19日】「世界の料理(イタリア)」：今月の食育の日は、イタリアでミラノ・コルティナ冬季オリンピックが開催されることにちなんでイタリアの料理を出します。「カツレツ」は、日本の「とんかつ」のルーツになったともいわれています。本場ミラノでは、お肉をたいて薄く伸ばし、細かいパン粉をつけて揚げ焼きにします。給食では、鶏肉の切り身を、水で溶いた小麦粉とパン粉をつけて油で揚げ、上からは、にんにくや玉ねぎをじっくり炒めて、トマト缶で煮込んだ特製ソースをかけてます。



今月のま☆ベジ

使用予定の町田産の食材は、だいこん、ほうれんそう、ゆず、こまつな、ねぎ、キャベツ、チンゲン菜です。

天候等により納品不可能な場合は、別の産地から取り寄せたり、ほかの野菜に変更することがあります。

