



# 平成31年2月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		619 865	21.9 29.3
	とりごぼうフライ	とり肉	パン粉・サラダ油	ごぼう・玉ねぎ		
	白菜のポトフ	ウインナー・大豆	サラダ油・じゃがいも	白菜・玉ねぎ・にんじん マッシュルーム・にんにく		
	キャベツのマスタードサラダ		サラダ油	キャベツ・小松菜・もやし・とうもろこし		
4 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		658 868	27.9 35.2
	ウインナー(小1本・中2本)	ウインナー	サラダ油			
	サラダ巻きの具	まぐろ水煮・かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ・ごま	きゅうり・とうもろこし		
	いわしのつみれ汁	いわし・たら		大根・ほうれん草・にんじん・しょうが		
	手巻きのり・スティック納豆	のり・納豆				
5 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		708 881	25.7 30.9
	ヤンニョムチキン	とり肉	でんぷん・サラダ油・三温糖	しょうが・トマト(ケチャップ)		
	チャプチェ	ぶた肉	サラダ油・ごま油 はるさめ	キャベツ・にんじん・チンゲン菜		
	わかめスープ	とうふ・わかめ	サラダ油・ごま油・ごま	もやし・大根・長ねぎ		
6 (水)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		608 822	25.2 33.0
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉・いか ナルト・豆乳	サラダ油・でんぷん	もやし・玉ねぎ・キャベツ・にんじん きくらげ・しょうが		
	蒸しぎょうざ (小2個・中3個)	ぶた肉	小麦粉	キャベツ・にら		
	ブロッコリーの中華サラダ		ごま油・さとう・ごま	ブロッコリー・れんこん・きゅうり・とうもろこし		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		569 712	27.2 32.9
	赤魚の西京焼き	赤魚	サラダ油			
	ひじきとコーンの炒め煮	まぐろ水煮・ひじき	サラダ油・三温糖	にんじん・いんげん・とうもろこし		
	かきたま汁	鶏卵	サラダ油・でんぷん	大根・ほうれん草・えのき茸		
8 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		654 851	28.0 35.1
	カレーチキンメンチ	とり肉・レバー	サラダ油・パン粉	玉ねぎ		
	フルーツカクテル	豆乳(ゼリー)	さとう	黄桃・みかん・パインアップル		
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・トマト マッシュルーム・にんにく		
12 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		618 804	22.0 27.6
	ミートボール和風あん (小2個・中3個)	鶏肉・大豆	パン粉・サラダ油	玉ねぎ		
	まごわやさしい煮	ちくわ・こんぶ・大豆	サラダ油・里いも ごま・三温糖	ごぼう・にんじん・干しいたけ		
	麩のすまし汁		麩	大根・ほうれん草・しめじ・長ねぎ・しょうが		
13 (水)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		599 789	27.3 35.8
	ぶりの照り焼き	ぶり	サラダ油・さとう			
	五色あえ	かまぼこ	ごま油・さとう・ごま	小松菜・キャベツ・もやし・にんじん		
	もずくのみそスープ	もずく・とうふ		白菜・にんじん・長ねぎ		
14 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		658 804	21.1 25.3
	ハートのコロッケ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・じゃがいも・パン粉	玉ねぎ		
	ベジタブルソテー	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	ブロッコリー・にんじん		
	ハートナルトのスープ	とり肉・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜・マッシュルーム		
15 (金)	小型コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		618 808	26.2 33.8
	チキンナゲット (小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉			
	れんこんとチーズのサラダ	チーズ 鶏卵(ドレッシング)	(コールスロードレッシング)	キャベツ・きゅうり・れんこん・とうもろこし		
	やきそば	ぶた肉・ウインナー	サラダ油・中華めん	キャベツ・にんじん・もやし・ピーマン		



\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎ・キャベツ・白菜・大根は高萩産です。※太字は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 841	24.2 30.1
	ハンバーグ	とり肉	サラダ油 三温糖	玉ねぎ・マッシュルーム・トマト(ケチャップ) りんご(アップルソース)		
	ガーリックサラダ		ごま油・さとう・ごま	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん とうもろこし・にんにく		
	小松菜とじゃがいものスープ	とり肉	サラダ油・じゃがいも	小松菜・白菜・にんにく		
19 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		692 855	24.1 28.6
	野菜とわかめのとうふよせ	とうふ・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ		
	水菜とツナのサラダ	まぐろ水煮	(塩ドレッシング)	水菜・キャベツ・にんじん		
	肉団子のうま煮	とり肉・ぶた肉	サラダ油・三温糖 でんぷん	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・白菜 干しいたけ・インゲン		
20 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		631 838	25.0 32.1
	みそうどん汁	ぶた肉・わかめ	サラダ油	にんじん・もやし・大根・長ねぎ・しょうが		
	いりこ大豆	大豆・しらす	でんぷん・さとう・ザラメ ごま・サラダ油			
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう・ごま油	キャベツ・にんじん・ほうれん草・きゅうり		
21 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		607 769	24.5 30.2
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 三温糖・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のこんぶあえ	こんぶ	ごま油・ごま	白菜・にんじん		
	中華スープ	とうふ	サラダ油・ごま油	小松菜・もやし・たけのこ・長ねぎ しょうが・きくらげ		
22 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		656 855	25.6 31.2
	スコッチエッグ	鶏卵・とり肉	三温糖	トマト(ケチャップ)・りんご(アップルソース)		
	海そうサラダ (ボトル和風ドレッシング)	わかめ・とさかのり	マロニー (和風ドレッシング)	キャベツ・ほうれん草・きゅうり・とうもろこし		
	ひよこ豆とトマトのスープ	とり肉・ひよこ豆	サラダ油・じゃがいも さとう	白菜・ブロッコリー・トマト・にんにく		
25 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 767	25.6 29.3
	さばのみそ煮	さば	さとう			
	小松菜のごまあえ		さとう・ごま	小松菜・もやし・にんじん		
	かまぼこのスープ	かまぼこ・とり肉・とうふ	サラダ油・里いも	玉ねぎ・大根・干しいたけ・しょうが		
26 (火)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・おし麦		775 979	24.1 29.2
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう			
	フルーツミックス		ナタデココ・さとう	黄桃・みかん・パインアップル		
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	じゃがいも・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース		
27 (水)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		585 765	23.2 29.2
	とり南蛮汁	とり肉・生あげ	サラダ油・でんぷん	大根・ごぼう・長ねぎ		
	たこさんのたこ焼き	たこ	小麦粉・サラダ油・さとう	キャベツ・長ねぎ		
	ほうれん草ともやしのナムル		ごま・ごま油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん		
28 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		677 815	24.9 28.3
	さけのフライ	さけ	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	五目きんぴら		サラダ油・ごま・三温糖	ごぼう・にんじん・枝豆・こんにゃく		
	かぶのみそ汁	油揚げ	ごま	かぶ・白菜・にんじん・いんげん		
	★★ 平均 ★★				644 826	24.9 30.9

## 6日・・・日本の味めぐり ～長崎県～ 『ちゃんぽん』

江戸時代の日本は鎖国をしていましたが、長崎県の出島だけは貿易船が出入りしていたので、外国人も多かったそうです。そのため、昔から外国の料理に影響を受けたものも多いのが長崎県の料理の特徴です。

ちゃんぽんは、長崎県の郷土料理で、実だくさんのめん料理です。豚肉やいかななどの魚介類と、玉ねぎ、にんじん、キャベツなどの野菜を使い、油で炒めてから、鶏ガラでとったスープを加えて作ります。

「ちゃんぽん」という名前は、「たがいちがいにいれる」ということからついたと言われています。