



# 2020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	からだのちようしをととのえる		
3 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		705 863	32.0 36.8
	スティック卵焼き(小・中2個)	鶏卵	さとう			
	納豆	納豆				
	手巻きサラダ	まぐろ・かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・きゅうり		
	いわしつみれのみそ汁	いわしつみれ・みそ		<b>大根</b> ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草・しょうが		
	手巻きのり	のり				
4 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		654 831	24.7 30.3
	ピリ辛みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> 小松菜・にんにく		
	にらまんじゅう(小・中2個)	ぶた肉	小麦粉	にら・キャベツ・長ねぎ・にんにく・しょうが		
	中華サラダ		ごま油・三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
5 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		647 835	23.3 29.6
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 三温糖	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん 干しいたけ		
	白身魚フリッター(小2個・中3個)	たら	小麦粉・砂糖・米粉 サラダ油			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
6 (木)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		652 844	22.8 30.4
	照り焼きハンバーグ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・三温糖・でんぷん パン粉	玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま・さとう	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	もやしと油揚げのみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・えのきたけ・ <b>長ねぎ</b>		
7 (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・バター		655 880	23.9 31.1
	フランクフルト	ぶた肉	サラダ油・三温糖			
	花野菜サラダ		(イタリアンドレッシング)	ブロッコリー・カリフラワー ロマネスコカリフラワー		
	キャロットポタージュ	いんげん豆・牛乳 スキムミルク・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
10 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		682 880	29.8 38.2
	さばのみそ煮	さば・みそ	さとう			
	切干し大根炒め	さつまあげ	サラダ油・三温糖・ごま	切干し大根・にんじん・えだ豆		
	かきたま汁	とうふ・鶏卵	でんぷん	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草		
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		627 782	22.4 26.8
	茨城県産豚肉しょうが焼き	ぶた肉	さとう・サラダ油	しょうが・玉ねぎ		
	土佐あえ	かつお節		キャベツ・にんじん・小松菜		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ・油あげ	じゃがいも	玉ねぎ・ <b>長ねぎ</b>		
13 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		625 805	23.9 30.1
	とうふチゲ	ぶた肉・とうふ・みそ 昆布	ごま油・三温糖・でんぷん	<b>白菜</b> ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・チンゲン菜 干しいたけ・大根・にら		
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・えそ	小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	ナムル		ごま・ごま油・三温糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
14 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		711 899	22.6 28.4
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	ハートのコロッケ	とり肉・ぶた肉	小麦粉・じゃがいも・パン粉 サラダ油	玉ねぎ		
	ツナサラダ	まぐろ	(塩ドレッシング)	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	ビーフシチュー	牛肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん		



\* 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・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	からだのちようしをととのえる			
17 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		607 791	17.8 22.0	
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・小麦粉・春雨	にんじん・キャベツ・玉ねぎ・もやし・しょうが			
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・春雨・三温糖	にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん チンゲン菜			
	ワンタンスープ	なると	小麦粉・ごま油	もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草			
18 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		635 803	27.7 34.3	
	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			
	キャベツのたくあんあえ	かつお節		キャベツ・もやし・きゅうり・たくあん			
	えび団子のすまし汁	えび・たら・とうふ		<b>大根</b> ・にんじん・水菜・ <b>長ねぎ</b> ・しょうが			
19 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		706 882	20.5 24.4	
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・いんげん トマト・にんにく・しょうが			
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし にんにく			
	小美玉ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ブルーベリー			
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 798	23.3 28.3	
	いかフライ	いか	小麦粉・パン粉・でんぷん サラダ油	<b>日本の味 青森県</b>			
	ごまあえ		三温糖・ごま				ほうれん草・にんじん・もやし
	せんべい汁	とり肉	サラダ油・せんべい				キャベツ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ごぼう・まいたけ しらたき
21 (金)	レーズンパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		レーズン	706 881	22.3 28.1
	ミルク(ココア)		ミルク				
	ポテトカップグラタン	豆乳	じゃがいも・サラダ油 米粉	ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし			
	シーフードサラダ	えび・いか・かまぼこ	オリーブ油	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・にんにく			
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		玉ねぎ・ <b>白菜</b> ・にんじん・ほうれん草・にんにく			
25 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		667 890	27.6 36.4	
	ゆば入りわかめうどん汁	とり肉・ゆば・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ <b>長ねぎ</b>			
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ	ごま	もやし・小松菜			
	たまごドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油				
26 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		621 808	21.1 26.7	
	ごまつくね(小2個・中3個)	とり肉・とりレバー	ごま・さとう・パン粉 でんぷん	玉ねぎ			
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく			
	五目スープ	とうふ・なると		<b>白菜</b> ・玉ねぎ・にんじん・干しいたけ・小松菜			
27 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 829	29.6 35.7	
	さわらの照り焼き	さわら	さとう				
	いそ煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・えだ豆			
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	<b>大根</b> ・にんじん・ごぼう・ <b>長ねぎ</b> ・こんにやく			
28 (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		662 896	22.4 28.8	
	ミートオムレツ	鶏卵・とり肉		玉ねぎ・トマト			
	フルーツナタデココ		さとう・ナタデココ	黄桃・みかん・パインアップル			
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ブロッコリー カリフラワー			
★★ 平均 ★★					658 844	24.3 30.3	

20日…日本の味めぐり ~青森県~

青森県は、三方を海に囲まれ、白神山や十和田湖など雄大な自然に恵まれています。地域により気候や風土が大きく異なることから、食文化にも違いがあり、津軽地方は米、南部地方は雑穀、下北地方はいもを使った料理が多いのが特徴です。沿岸地帯では、豊富に水揚げされる魚介類や海藻を使った料理が多くあります。八戸市を中心とした南部地方で有名な郷土料理の一つに「せんべい汁」があります。せんべい汁は、肉や魚・きのこ・野菜などと一緒に、小麦粉で作った南部せんべいを入れて煮込んだ料理です。給食では、いかフライ・せんべい汁が登場します。

