

令和4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 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		610 780	27.1 34.6
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・小松菜・ 長ねぎ		
	ナムル		ごま・ごま油・三温糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
	ピザまん	チーズ	小麦粉・さとう	玉ねぎ・トマト・にんにく		
2 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		614 776	24.7 30.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	ごま・ごま油・三温糖・サラダ油	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・きゅうり・にんじん・たくあん		
	具だくさんすまし汁	ナルト・とうふ		だいこん ・ 白菜 ・ にんじん ・水菜・しょうが		
3 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		677 832	30.1 34.6
	スティック厚焼き玉子(小・中2個)	鶏卵	さとう・でん粉・サラダ油			
	スティック納豆	納豆	さとう			
	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		だいこん ・ にんじん ・ 長ねぎ ・ほうれん草・ 白菜 ・しょうが		
	手巻きのり	のり				
4 (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		602 801	21.8 27.9
	白身魚フライ	ホキ	サラダ油・パン粉・小麦粉 でん粉			
	チーズサラダ	チーズ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・ にんじん		
	トマトスープ	ウインナー	サラダ油・三温糖・じゃがいも	にんじん ・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
7 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		666 805	27.2 30.9
	チキンカツレツ	とり肉	パン粉・小麦粉・サラダ油・でん粉			
	ほうれん草のごまあえ	ちくわ	ごま・三温糖	ほうれん草・ にんじん ・もやし		
	呉汁	油あげ・大豆・みそ	じゃがいも	玉ねぎ・ にんじん ・ 白菜 ・小松菜		
8 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		689 898	23.8 32.2
	きつねうどん汁	とり肉・油揚げ	サラダ油	玉ねぎ・ にんじん ・ 白菜 ・小松菜・ 長ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま・ごま油	きゅうり・とうもろこし・ごぼう		
	大学いも(小2個・中3個)		三温糖・ごま・でんぷん・黒砂糖 さつまいも			
9 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		632 796	26.4 32.2
	かますの照り焼き	かます	サラダ油・さとう			
	いそ煮	ひじき・ちくわ・大豆	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油揚げ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・ だいこん ・ にんじん ・ごぼう・ 玉ねぎ ・ 長ねぎ		
10 (木)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		694 871	17.8 21.1
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・ にんじん ・いんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし 		
	みかんゼリー		さとう	みかん 		
14 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 802	19.4 22.7
	ハートのコロッケ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・じゃがいも・さとう パン粉・小麦粉・でん粉	玉ねぎ 		
	ブロッコリーときのこのソテー	まぐろ	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・ にんじん ・玉ねぎ・えのき しめじ・パセリ		
	マカロニスープ	ウインナー	サラダ油・米粉マカロニ	じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん ・マッシュルーム・にんにく		

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる	(kcal)	(g)
15 (火)	ごはん・はっこう乳(いちご味)	はっこう乳	ごはん	いちご	596 794	21.8 28.7
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でん粉 さとう			
	切干大根炒め	ちくわ	サラダ油・三温糖	切干大根・にんじん・枝豆		
	具沢山みそ汁	油揚げ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・ にんじん ・ 長ねぎ ・ほうれん草		
16 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		667 858	23.1 29.0
	じゃがいものそぼろ煮	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		
	とうふナゲット(小2個・中3個)	とうふ・豆乳	小麦粉・サラダ油・さとう でん粉	玉ねぎ		
	こまつなサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・小松菜・もやし		
17 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		665 858	22.7 28.6
	マーボー豆腐	ぶた肉・とり肉・とうふ・大豆 みそ	サラダ油・三温糖・でん粉 ごま油・小麦粉	しょうが・ にんじん ・玉ねぎ・干しいたけ・ 長ねぎ にんにく・トマト		
	ポークシューマイ(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉・たら・大豆粉	でん粉・さとう・小麦粉	玉ねぎ		
	中華サラダ		はるさめ・ごま油・三温糖	キャベツ・ にんじん ・きゅうり		
18 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		602 813	23.9 31.2
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉・ぶた肉	サラダ油・三温糖・小麦粉	玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマト		
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・ にんじん ・きゅうり・とうもろこし・ヤングコーン		
	オニオンスープ	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ・ 白菜 ・ にんじん ・ほうれん草・にんにく		
21 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		623 808	22.1 27.8
	ビビンバ丼の具	ぎゅう肉・みそ	サラダ油・三温糖・ごま油	にんじん ・もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんにく		
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	とり肉・ぶた肉・大豆粉	小麦粉・ごま油・でん粉	キャベツ・玉ねぎ・にら		
	わかめスープ	とうふ・わかめ	サラダ油	玉ねぎ・小松菜・ にんじん ・ 長ねぎ		
22 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		639 847	19.8 25.6
	長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉・ナルト・きくらげ・豆乳	サラダ油・でん粉	にんじん ・玉ねぎ・ 白菜 ・もやし・チンゲン菜・にんにく		
	春巻き	とり肉	サラダ油・小麦粉・春雨・ごま油・さとう	玉ねぎ・キャベツ・ にんじん ・もやし・たけのこ		
	フルーツ白玉		白玉	黄桃・みかん・パインアップル		
24 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		648 847	23.5 29.9
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	玉ねぎ・トマト		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・ にんじん ・とうもろこし		
	豆乳キムチ鍋	ぶた肉・とうふ・豆乳・みそ 昆布	サラダ油・三温糖・ごま	白菜 ・ にんじん ・もやし・にら・ 長ねぎ ・白滝・玉ねぎ りんご だいこん・にんにく・しめじ		
25 (金)	コッペパン(キャラメルクリーム)・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう キャラメルクリーム		690 889	24.1 31.2
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	キャベツとコーンのソテー	まぐろ	サラダ油	にんじん ・キャベツ・小松菜・とうもろこし・にんにく		
	かぼちやのシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・小麦粉・バター	かぼちや・玉ねぎ・ にんじん ・しめじ・ブロッコリー		
28 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 781	26.5 32.2
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう	しょうが		
	カレーキンピラ	さつま揚げ	サラダ油・三温糖	ごぼう・にんじん・白滝・枝豆		
	白菜と肉団子のスープ	とり肉・とうふ	パン粉・でん粉・さとう・サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・えのき・ 白菜 ・ 長ねぎ しょうが		
	★★ 平均 ★★				644 23.6	781 32.2

* 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。

今月のにんじん・大根・白菜・長ねぎは高萩産です。※太字は高萩産です。

22日・・・日本の味めぐり ～長崎～

長崎県は九州の西側に位置する人口135万人ほどの県です。県庁所在地である長崎市は、神戸や横浜と並んで海外と盛んに交流が行われた国際貿易都市のひとつで、長崎の出島は鎖国時代に日本で唯一の西欧に開かれた窓口でした。産業の分野では、温かく雨の多い気候と複雑な地形を活かし、米やじゃがいも、みかんなどが作られています。

長崎ちゃんぽんの「ちゃんぽん」という言葉には、「さまざまなものを混ぜた」という意味があります。ちゃんぽんめんは、ぶつうのラーメンと異なり、炒めた野菜や肉、スープ、ゆでためんを同時に煮込んで作られるそうです。

