



令和5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		
1 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		650 701	23.1 24.5
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	<u>にんじん</u>		
	ポークしゅうまい(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん・小麦粉・さとう	たまねぎ・しょうが		
	わかめスープ	わかめ・とうふ・ナルト	サラダ油	玉ねぎ・もやし・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u>		
2 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		634 681	32.0 33.2
	いわしのうめ煮	いわし	さとう・でんぷん	うめ		
	細切りこんぶの炒め煮	こんぶ・ぶた肉・ちくわ	サラダ油・さとう	<u>にんじん</u>		
	呉汁	みそ・大豆・油あげ	じゃがいも・サラダ油	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>白菜</u> ・小松菜		
	福豆	大豆				
3 (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		587 795	22.5 24.2
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でんぷん			
	はちみつレモンゼリーあえ		はちみつ・さとう	レモン・黄桃・みかん・パインアップル・ナタデココ		
	白菜のクリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも・小麦粉	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・ <u>白菜</u> ・しめじ		
6 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		653 699	27.8 29.3
	ハンバーグおろしソース	とり肉	さとう・パン粉・小麦粉・サラダ油 でんぷん	だいこん・玉ねぎ		
	ブロッコリーのでんぷんあえ	かつお	さとう	ブロッコリー・ <u>にんじん</u> ・もやし		
	ちりめんすまし汁	しらす・とうふ・ナルト	サラダ油	<u>だいこん</u> ・ <u>白菜</u> ・ほうれん草・しょうが		
7 (火)	ソフトめん 牛乳	牛乳	ソフトめん		604 685	24.9 28.5
	肉南蛮うどん汁	ぶた肉・油あげ・ナルト	サラダ油・さとう	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
	かきあげ		サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・しゅんぎく		
	キャベツのこんぶあえ	こんぶ		キャベツ・もやし・きゅうり・ <u>にんじん</u>		
8 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		705 754	26.9 28.3
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	牛肉とごぼうの炒り煮	牛肉	サラダ油・白滝・ごま・さとう	<u>にんじん</u> ・ごぼう・枝豆		
	にぐい	とり肉・とうふ	サラダ油・さといも こんにゃく・さとう	ごぼう・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u>		
9 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		654 712	23.9 25.8
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	海藻サラダ	わかめ	和風ドレッシング・マロニー	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・とうもろこし		
	小松菜のスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・キャベツ・もやし・小松菜・にんにく		
10 (金)	丸パン コーヒー牛乳	コーヒー牛乳・牛乳 脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		611 821	22.2 22.6
	レモンハーブチキン(小・中2個)	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	イタリアンサラダ	まぐろ	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・きゅうり		
	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも・マカロニ	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・マッシュルーム・にんにく・パセリ		
13 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		643 689	23.4 24.7
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	ごぼう・玉ねぎ・にんじん・れんこん・ねぎ		
	キャベツともやしの和風炒め	まぐろ	サラダ油	キャベツ・もやし・ <u>にんじん</u>		
	沢煮わん	ぶた肉	サラダ油・白滝	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・水菜・ごぼう・干しいたけ		
14 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		729 786	25.5 26.8
	ハートのチキンカツ	とり肉・とうふ	サラダ油・でんぷん・ごま 小麦粉・パン粉			
	ほうれん草とチーズのサラダ	チーズ	玉ねぎドレッシング	キャベツ・ほうれん草・ <u>にんじん</u>		
	ハヤシシチュー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・さとう	玉ねぎ・ <u>にんじん</u> ・マッシュルーム・さやいんげん トマト・にんにく		



* 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。

今月のだいこんと長ねぎ、にんじん、白菜は高萩市産です。 ※太字は高萩市産です。

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		
15 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		614 660	20.4 21.5
	蒸しぎょうざ(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉	小麦粉	キャベツ・にら・しょうが		
	こまつなサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング	キャベツ・小松菜・もやし		
	中華スープ	とうふ・ナルト	サラダ油・春雨	にんじん ・もやし・ほうれん草・ 長ねぎ		
16 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		688 737	25.6 26.9
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・こんにやく・さとう	ごぼう・ にんじん ・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・こんにやく じゃがいも	だいこん ・ にんじん ・ごぼう・ 長ねぎ		
17 (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		701 767	26.2 28.3
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム			
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油			
	アスパラガスのソテー	まぐろ	サラダ油	アスパラガス・キャベツ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・しめじ・にんにく		
	コーンポタージュ	ベーコン・牛乳・脱脂粉乳 生クリーム・白いんげん豆	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・ にんじん ・とうもろこし・パセリ		
20 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		635 680	24.2 25.4
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう			
	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん ・枝豆		
	冬野菜のみそ汁	油あげ・みそ	サラダ油	もやし・玉ねぎ・ にんじん ・白菜・ほうれん草・ 長ねぎ		
21 (火)	中華めん 牛乳	牛乳	中華めん		619 701	23.1 25.5
	チャイナうどん汁	ぶた肉・焼豚・ナルト	サラダ油	もやし・メンマ・とうもろこし・ 長ねぎ ・にんにく		
	ピザまん	チーズ	小麦粉・さとう	たまねぎ・トマト・にんにく		
	中華あえ	くらげ	さとう・ごま・ごま油	もやし・きゅうり・ にんじん		
22 (水)	麦入りごはん はっこう乳(いちご)	はっこう乳	ごはん・麦	いちご	618 676	15.4 16.6
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも さとう・小麦粉	玉ねぎ・ にんじん ・さやいんげん・トマト・にんにく・しょうが		
	コールスローサラダ		コールスロードレッシング	アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ にんじん		
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー			
24 (金)	食パン 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		519 636	24.6 26.0
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	ホキの香草焼き	ほき	サラダ油	にんにく・玉ねぎ		
	カリフラワーとツナのサラダ	まぐろ	ごまドレッシング	カリフラワー・キャベツ・とうもろこし		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも・さとう	にんじん ・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
27 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		604 649	22.0 23.2
	厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん			
	ぶたキムチ丼の具	ぶた肉・みそ・こんぶ	ごま油・さとう・ごま	白菜・玉ねぎ・にら・だいこん・にんじん・にんにく・りんご		
	五目スープ	とうふ	サラダ油	白菜 ・玉ねぎ・ にんじん ・干しいたけ・小松菜		
28 (火)	ソフトめん 牛乳	牛乳	ソフトめん		647 733	31.0 35.0
	ちからうどん汁	とり肉・油あげ	サラダ油	玉ねぎ・ にんじん ・白菜・小松菜・ 長ねぎ		
	もちいなり	油あげ	もち・さとう・でんぷん			
	キャベツのじゃこ炒め	しらす・厚揚げ豆腐	ごま油・さとう	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・もやし		

8日・・・日本の味めぐり ～福岡県～

今月の味めぐりは、福岡県の郷土料理「にぐい」です。「にぐい」は通常の煮物よりも具材を小さくひとロサイズに切り、汁たっぷりで作られています。一度目は汁物としていただき、時間が経って汁気がなくなってきた煮物状態を「二度目」と数え、「二度食う」ことから「にぐい」といわれてきました。お祭りやお祝い事にふるまわれる料理のひとつです。体が温まる料理ですので、おいしく食べてもらえたらうれしいです。

