

# 献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 15 月	ふりかけ御飯 果物(はっさく) 豚肉のすき焼き風煮物 トマト 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	米、砂糖、しらす、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節(削り節)	はっさく、キャベツ、はくさい、トマト、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、葉だいこん、かんてん	しょうゆ、みりん	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 バナナコック	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 24.6 g カルシウム 355 mg
02 火	節分・おかかおにぎり すまし汁(焼き麩) 鬼の金棒ハンバーグ 果物(みかん) さつま芋チップ 茹でブロッコリー	米、さつまいも、片栗粉、なたね油、ギンビスアスバラガス、油、パン粉、砂糖、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、たいす水煮缶詰、いわし(田作り)、かつお節(削り節)、かつお節、白ごま	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)	ケチャップ、しょうゆ、食塩、中濃ソース、白こしょう	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 大豆のシャリシャリ揚げ カリカリたつくり	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 316 mg
03 17 水	とん汁うどん きゅうりとツナの麴昆布あえ 果物(バナナ)	ゆでうどん、健康食パン、さといも、メープルシロップ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	かつおだし汁、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 メープルトースト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 221 mg
04 18 木	バターロール いちごヨーグルト さばのカレー焼き マカロニサラダ コーンポタージュ	バターロール、干しそうめん、マカロニ、片栗粉、油、はちみつ	ヨーグルト(加糖)、牛乳、さば、かまぼこ、ハム(卵・乳不使用)	クリームコーン缶、きゅうり、トマト、にんじん、万能ねぎ、焼きのり、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩、コンソメ、カレー粉	午前牛乳 バリバリパンキン 麦茶 にゅうめん	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 256 mg
05 19 金	凍り豆腐のそぼろ丼 きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁(なめこ) 果物(せとか)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、チーズ、しらす干し、バター	きゅうり、ほうれんそう、オレンジ、にんじん、だいこん、なめこ、万能ねぎ、カットわかめ、しょうが	煮干しだし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、しょうゆ(うすくち)、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 おさつバター	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 268 mg
06 20 土	コーンラーメン 粉ふき芋(青のり) ヨーグルト	生中華めん、じゃがいも、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間	もやし、ホールコーン缶、にら、ねぎ、生わかめ、しょうが、あおのり	中華スープ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩、こしょう	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 284 mg
08 22 月	パンズパン 果物(デコボン) チキンカツ 菜の花サラダ ころころスープ	パンズパン、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖、なたね油、はちみつ	牛乳、ヨーグルト(無糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、卵	デコボン、なばな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、みかん缶、ホールコーン缶、バナナ、パイナップル、グリーンピース	穀物酢、食塩、コンソメ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 418 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 280 mg
09 25 火	ご飯 グレープフルーツ 鮭の塩麹焼き ひじきの煮物 すまし汁(白菜)	米、食パン、砂糖、なたね油	牛乳、キングサーモン、生クリーム、油揚げ、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、はくさい、いちご、えのきたけ、にんじん、ひじき、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 いちごクリームサンド	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 211 mg
10 24 水	豆乳タンタンメン れんこんさんぴら 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、板こんにやく、ねりごま、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、赤みそ、白ごま、かつお節(削り節)	バナナ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、中華だしの素、中濃ソース	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 たご焼き風おにぎり	エネルギー 490 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 245 mg
12 金	ご飯 果物(りんご) えびチリソース キャベツの中華風サラダ 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、粉糖、ごま油	牛乳、しばえび、卵、バター、しらす干し、白ごま	いよかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、生わかめ、トマトピューレ、しいたけ、にら、にんじん、にんにく、しょうが	穀物酢、みりん、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 バレンタイン・ココアケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 244 mg
13 27 土	ちゃんぽんうどん 南瓜とベーコンの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース・赤肉)小間小間、ツナ水煮缶、ベーコン(卵・乳不使用)	かぼちゃ、キャベツ、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 413 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 9.2 g カルシウム 280 mg
16 火	盛岡じゃじゃ麺 いかにんじん せんべい汁 仙台いちご	ゆでうどん、砂糖、小麦粉、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ホイップクリーム、赤みそ、バター、するめ、卵	りんご、いちご、にんじん、もやし、はくさい、きゅうり、しめじ、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 紅玉りんごのなんちゃってアップルパイ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.0 g カルシウム 229 mg
26 金	ご飯 果物(りんご) えびチリソース キャベツの中華風サラダ 中華スープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、粉糖、ごま油	牛乳、しばえび、卵、バター、しらす干し、白ごま	いよかん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、生わかめ、トマトピューレ、しいたけ、にら、にんじん、にんにく、しょうが	穀物酢、みりん、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 パウンドケーキ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 244 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

旬の食材 なのはな ブロッコリー デコボン はっさく

立春を迎えると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も増えてきます。手洗いうがいだけでなく、バランスの取れた食事で風邪に負けない元気な体作りをしましょう！

今月のご当地給食は、16日で東北地方メニューです。

