



# 2月献立表



日・曜	牛乳	献立名				主に肉・骨・血になる		主に体の調子を整える		主に体温・力になる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g	
		主食	主菜	副菜	デザート	①魚・肉・卵・大豆	②牛乳・小魚・海藻	③緑黄色野菜	④その他の野菜	⑤穀類・芋類・砂糖	⑥油脂類							
					たん白質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質								
1・水	牛乳	ご飯	まめ豆みそ豆 大根のそぼろ煮 きのこの味噌汁	ぼんかん	大豆 凍り豆腐 生揚げ ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ グリンピース えのき しめじ なめこ ねぎ ぼんかん	米 片栗粉 砂糖 こんにやく	油	834	33.6	22.6	440	4.8	3.3		
大豆と凍り豆腐を揚げて、甘い味噌汁で仕上げた味噌汁です。																		
2・木	牛乳	きな粉 揚げパン	煮干し ポトフ いかくんサラダ	スイーツ スプリング	きな粉 豚肉 ベーコン いか	牛乳 煮干し	人参 かぶの葉 パセリ	かぶ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 スイーツスプリング	パン 砂糖 じゃが芋	油 ごま	869	36.5	29.2	432	3.5	3.8		
スイーツスプリングははっさくとみかんを掛け合わせた甘いフルーツです。																		
3・金	牛乳	節分の献立 ゆかりご飯	丸干しいわしのから揚げ 菜の花とキャベツのサラダ かき玉汁 いりこ大豆	グレープ フルーツ	ハム 豆腐 卵 大豆	牛乳 丸干しいわし 煮干し	菜の花 小松菜 しそ	コーン キャベツ ねぎ 干し椎茸 グレープフルーツ	米 麦 片栗粉	油 ごま マヨネーズ カシューナッツ	801	38.4	25.6	577	5.1	4		
今日は節分にちなんで、いりこ大豆と丸干しいわしを出します。																		
6・月	牛乳	立春の献立 あびこ産野菜の日 わかめご飯	さわらのゆず味噌焼き ピーナッツ和え 沢煮椀 チーズ	いちご	さわら 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	人参 ほうれん草 小松菜	ゆず きゃべつ もやし ごぼう たけのこ えのき 大根 干し椎茸 ねぎ いちご	米 砂糖 ごま ピーナッツ	油	796	34.7	24.9	404	2.7	4.4		
2月4日は立春です。2日遅れですが春を感じるような献立にしています。																		
7・火	牛乳	スパゲッティ ミートソース	じゃが芋とブロッコリーのサラダ くるみフィッシュ	フルーツの クリーム和え	大豆 豚肉 ハム	牛乳 煮干し 生クリーム	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉葱 生姜 にんにく もも セロリー マッシュルーム みかん コーン キャベツ バナナ	スパゲッティ じゃが芋 砂糖	油 くるみ	924	39.3	32.1	440	5.5	2.9		
冬が旬のブロッコリーは緑黄色野菜の中でも食べやすい野菜です。																		
8・水	牛乳	ご飯	鮭のふりかけ さつまいとじゃが芋のサラダ 三色豆の卵焼き いらたま汁	いよかん	鮭 いんげん豆 鶏肉 大豆 ハム 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	人参 小ねぎ にら 小松菜	玉葱 きゅうり コーン えのき いよかん	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 さつまい	油 ごま マヨネーズ	843	32.6	24.9	397	3.9	3.5		
大豆、青大豆、白いんげん豆を甘く煮てから加えた卵焼きです。																		
9・木	牛乳	あびこ産野菜の日 たこご飯	揚げだし豆腐きのこソースかけ ふぶき汁 黒糖ピーナッツ	ヨーグルト	たこ 豆腐 はんぺん	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ほうれん草 小ねぎ いんげん	大根 しめじ えのき ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ピーナッツ	873	32.9	27.2	437	3.4	4.2		
煮たタコをもち米の入ったご飯にまぜた一品です。																		
10・金	牛乳	すき焼き丼	大豆の五目煮 じゃが芋の味噌汁	はるか	豚肉 うずらの卵 大豆 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 春菊 いんげん チンゲン菜	玉葱 干し椎茸 生姜 ねぎ はるか	米 麦 しらたき 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	896	38.8	21.8	417	5.7	5		
はるかは日向夏の突然変異でできた甘くてジューシーな果物です。																		
13・月	牛乳	バレンタインデーの献立 カレーフード ピラフ	鶏肉のアップルソース 野菜スープ	手作り チョコパフェ	ベーコン あさり いか えび 鶏肉 豚肉	牛乳 生クリーム	人参 ピーマン いんげん	玉葱 りんご キャベツ セロリー コーン	米 麦 砂糖 チョコレート	アーモンド 油	888	35.4	33.3	376	6.2	4		
明日はバレンタインデーです。1日早いですがチョコパフェを作ります。																		
14・火	牛乳	ご飯	カツ煮 切干大根の煮付け きのこけんちん汁	干しブルー	豚肉 卵 油揚げ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 小松菜	玉葱 グリンピース ブルー 干し椎茸 切干大根 大根 ねぎ えのき エリンギ しめじ	米 砂糖 里芋 こんにやく パン粉 小麦粉	油	900	34	26.7	389	3.8	3.4		
揚げたカツを一つずつカップに入れ卵でとじたカツ煮です。																		
15・水	牛乳	あびこ産野菜の日 ご飯	ピーナッツ味噌 たらのガーリックマヨネーズ焼き 白菜のキムチ和え さつま汁	りんご	たら 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 パセリ 小松菜	にんにく 白菜 きゅうり 大根 ねぎ りんご	米 砂糖 水あめ さつま芋 パン粉 こんにやく	油 マヨネーズ ごま ピーナッツ	875	33.6	27.1	386	3	3.5		
冬が旬のたらをにんにくにつぶり使って焼きます。																		
16・木	<b>テスト1日目</b> 給食はありません。																	
17・金	牛乳	ナン	チリコンカルネ アルファベットスープ 抹茶きな粉カシューナッツ	いちご	豚肉 大豆 ベーコン きな粉	牛乳	人参 小松菜	グリンピース 生姜 にんにく コーン いちご	ナン 砂糖 じゃが芋	油 カシューナッツ	842	37	30.9	355	5.2	4.1		
もちもちのナンにスパイシーなチリコンカルネをつけて食べます。																		
20・月	牛乳	ご飯	レバーの彩色揚げ わかめとツナの和えもの のっぺい汁 ミルメーク	いよかん	豚レバー 大豆 ツナ ちくわ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 干し椎茸 いよかん	米 砂糖 片栗粉 さつま芋 里芋	油 マヨネーズ	891	32.8	26.8	432	9.8	3		
レバーと色とりどりの野菜を一緒に絡めた彩色揚げです。																		
21・火	牛乳	ご飯	ひじきふりかけ 小魚ピーナッツ ホッケのピリ辛焼き くるみ和え 豚汁	手作り りんごゼリー	ほっけ かつお節 豚肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天 ひじき 煮干し	人参 ほうれん草 いんげん	生姜 にんにく もやし 大根 ごぼう ねぎ りんご	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 ピーナッツ ごま くるみ	818	38.3	19.7	472	5	3.5		
旬のホッケをにんにく、生姜、トウバンジャンで味付けして焼きます。																		
22・水	牛乳	あびこ産野菜の日 豚キムチ ラーメン	メロンパン 茎わかめのきんぴら ココア大豆	バナナ	豚肉 うずらの卵 さつま揚げ 大豆	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく 白菜 生姜 もやし ねぎ コーン ごぼう バナナ	中華麺 砂糖 こんにやく パン	ごま 油	866	34.4	23.9	399	4.3	5.3		
カブサイジン効果のあるキムチを使った体の温まる豚キムチラーメンです。																		
23・木	牛乳	ご飯	えびいかチリソース きゃべつのじゃこ和え もずくと卵のスープ	小豆入り 豆乳ゼリー	えび いか 卵 ゼラチン 小豆 豆乳	牛乳 寒天 しらす もずく	人参 小松菜	玉葱 ねぎ にんにく 生姜 キャベツ コーン えのき	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	826	39.3	19.3	426	3.9	3.8		
しらすとごまの風味がおいしいキャベツなどを使った和えものです。																		
24・金	牛乳	チキンカレー ライス	福神漬 ひじきのマリネ	桜小夏	鶏肉 鶏レバー ハム	牛乳 ひじき	人参 小松菜 いんげん	玉葱 生姜 にんにく りんご キャベツ 福神漬 桜小夏	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン ごま	851	27.7	24.6	360	4.5	2.9		
桜小夏はみかんのように内皮も食べられる甘い柑橘類です。																		
27・月	牛乳	ご飯 (のり佃煮)	しらす入りコロッケ はりはり漬け かぶの味噌汁	いちご	豚肉 大豆 おから 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 のり わかめ しらす	人参 小松菜 かぶの葉	玉葱 切干し大根 もやし かぶ えのき いちご	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 マッシュポテト	油 ごま	860	30.4	22.9	419	5.5	4.2		
カルシウムが豊富なしらすを混ぜたご飯に合う和風コロッケです。																		
28・火	牛乳	さつま芋と 小豆のおこわ	煮干し ちぐさ焼き 筑前煮	しらぬい	豚肉 鶏肉 卵 小豆 ちくわ さつま揚げ	牛乳 煮干し	人参 いんげん ほうれん草	玉葱 しめじ ごぼう 干し椎茸 たけのこ しらぬい	米 さつま芋 砂糖 こんにやく じゃが芋	油 ごま	855	37.4	23.4	390	3.8	4		
デコボンの品種で知られるしらぬいは甘くて食べやすい果物です。																		
29・水	牛乳	海鮮 チャーハン	ミルメーク ししゃもの南蛮漬け トック	りんご	えび いか ほたて 卵	牛乳 ししゃも	人参 チンゲン菜 小松菜 小ねぎ	生姜 にんにく ねぎ もやし 干し椎茸 りんご	米 麦 砂糖 片栗粉 トック	油 ごま	871	32.2	24.5	497	3.1	4.2		
トックは朝鮮半島のお餅で、具だくさんのスープに加えます。																		
											平均栄養量		859	35	25.6	422	4.6	3.8
											基準値		850	35	27	420	4	3

☆材料の都合により献立の内容が変更することもあります。

☆朝食をとってから登校しましょう！！

★我孫子産野菜の日★

6日(月)、9日(木)、15日(水)、22日(水)

今月は、石山正昭さんがねぎを納品して下さいます。

