



# 2月のこんだてひょう

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)	
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごきかな・かいそ う	いろいろのこ い やさい	いろいろのすい いやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いち・さとう		あぶら
1月	①麦ごはん	③麻婆豆腐 ④ナムル		③ぶたミンチ とうふ まめペースト	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう ピーマン	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④もやし	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	633 Kcal 22.8 g 799 kcal 28.3 g
2火	①ツイストバター パン	せつぶんこんたて 〈節分献立〉 ③ラビオリスープ ④小イワシ カリカリフライ ⑤節分豆		③ぶたにく とりにく ベーコン あさり ⑤だいず	②ぎゅうにゅう ④いわし	③にんじん パセリ	③たまねぎ きゃべつ	①パン ③じゃがいも ③⑥こむぎこ ④でんぶん	④あぶら	656 Kcal 25.9 g 833 kcal 32.2 g
3水	①麦ごはん	③もずくのみそ汁 ④豚キムチ丼 ⑤みかん		③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん	③ほししいたけ ぶかねぎ ④たまねぎ えのきたけ いとこんにやく もやし はくさいキムチ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	620 Kcal 23.1 g 776 kcal 32.2 g
4木	①ごはん	③さつま汁 ④ぶりの野菜みそソース		③とりにく なまあげ ④ぶり	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③だいこん ごぼう こんにやく ③④ぶかねぎ	①こめ ③さといも ④さとう	③あぶら	675 Kcal 26.5 g 855 kcal 32.2 g
5金	①(きび)ごはん	③くろしおカレー ④フレンチサラダ		③かつお うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ ブルーベリーピューレ しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちきび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	688 Kcal 21.4 g 23.5 kcal 2.1 g
8月	①ごはん	③すきやき ④ほうれん草ごまあえ		③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	③しいたけ いとこんにやく はくさい ぶかねぎ ④もやし	①こめ ③さらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	675 Kcal 26.2 g 859 kcal 32.5 g
9火	①食パン	③ABCスープ ④鯛のアングリーズ ⑤ブルーベリージャム		③とりにく ④たい	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③たまねぎ コーン きゃべつ	①パン ③マカロニ ④でんぶん パンこ さとう ⑤ジャム	④あぶら	634 Kcal 27.4 g 789 kcal 33.9 g
10水	①ごはん	③じゃがいものそぼろ煮 ④小松菜のいためもの		③とりミンチ うすらたまご	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん ④こまつな	③たけのこ たまねぎ こんにやく しょうが ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ でんぶん	③④あぶら	634 Kcal 23.0 g 803 kcal 28.1 g
12金	①(麦)ごはん	③おやこどん ④五目きんぴら ⑤バレンタインチョコケーキ		③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ④ごぼう いとこんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ③④さとう	④あぶら ごま	723 Kcal 27.6 g 885 kcal 33.7 g
15月	①麦ごはん	③みそおでん ④ブロッコリーのにんにくいため ⑤えごまふりかけ		③とりにく がんもどき うすらたまご ④ベーコン	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	③だいこん こんにやく ごぼう ④たまねぎ コーン にんにく	①こめ むぎ ③さといも ざらめ	③④あぶら	682 Kcal 24.8 g 861 kcal 30.4 g
16火	①りんごパン	③ポトフ ④切り干し大根みそマヨあえ		③ぶたにく ウィンナー うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ほうれんそう	①ドライアップル ③たまねぎ きゃべつ ④ほしだいこん コーン	①パン ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ さとう ごま	714 Kcal 28.6 g 914 kcal 35.8 g
17水	①ごはん	じもとさんぎゅうにくちょうていきょう きゅうしよく 〈地元産牛肉(町提供)給食〉 ③地元野菜のみそ汁 ④サイコロステーキ		③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう しいたけ はくさい ぶかねぎ ④にんにく たまねぎ	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	669 Kcal 25.8 g 848 kcal 31.5 g
18木	①麦ごはん	③かみなり汁 ④ひじきのいり煮		③とりにく とうふ ③④あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん	③だいこん ごぼう ぶかねぎ ③④こんにやく ほししいた け	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	③④あぶら ④ごま	643 Kcal 24.8 g 811 kcal 30.6 g
19金	①七福米	③さつまのみそ汁 ④きびなごのゴマだれかけ		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん	③だいこん なましいたけ はくさい ぶかねぎ ④しょうが	①こめ あかまい おしむぎ ころまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひか りげんまい もろげん まい ③さといも ④さとう	④あぶら ごま	619 Kcal 23.2 g 777 kcal 28.3 g
22月	①ごはん	③筑前煮 ④れんこんのごまいため		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ ④れんこん いとこんにやく	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	651 Kcal 22.2 g 825 kcal 27.0 g
24水	①麦ごはん	③タンファンタン ④ホイコウ ロウ ⑤スイートポテト		③たまご あさり ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③こねぎ ④にんじん ピーマン	③たまねぎ ほししいたけ しめじ はくさい ④きゃべつ もやし にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも でんぶん ④⑤さとう ⑤さつまいも	③ごま ④あぶら	676 Kcal 24.3 g 841 kcal 30.2 g
25木	①ごはん	③みそ煮込み ④なます		③とりにく なまあげ うすらたまご ちくわ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん	③ほしだいこん こんにやく ④だいこん きゅうり	①こめ ③じゃがいも ③④さとう	④ごま	669 Kcal 24.5 g 849 kcal 30.0 g
26金	①(きび)ごはん	③野菜スープ ④ドライカレー		③うすらたまご ④ぎゅうミンチ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ④にんじん ④ピーマン	③きゃべつ ④たまねぎ にんにく ブルーベリー	①こめ もちきび ③じゃがいも	③④あぶら	719 Kcal 25.6 g 920 kcal 32.0 g

※献立名の番号について・・・使用食品 献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：1日③麻婆豆腐・・・(③ぶたミンチ とうふ まめペースト ③にんじん ③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ③でんぶん ③あぶら)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてもいいでしょうか。

※今月の地元産納入産品は、だいこん、にんじん、はくさい、きゃべつ、こねぎ、ぶかねぎを納入していただく予定です。

地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。

