



| 2月 献立予定表



【献立のねらい】「寒さに負けない食事」：風邪の予防に効果がある栄養素を多く含む野菜を使った料理をたくさん取り入れた献立

日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き						一口メモ	
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
1 (月)	麦ごはん	【熊本県の料理】 太平燕△◆ 青さ入りホキフライ△ 高菜の油炒め		いかえび 豚肉 ホキフライ(ホキ)	牛乳 白すだし	人参 ねぎ 高菜漬け	生姜 きくらげ キャベツ	米 麦 春雨 砂糖	ごま油 揚げ油 菜種油 ごま	酒 チキンブイヨン 中華スープ 塩 こしょう みりん
2 (火)	ごはん	ハンバーグ照焼きソース△ ほうれん草のごま和え△ 実だくさんみそ汁		ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	ごぼう 生姜 しめじ 白菜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	いりこだし しょうゆ みりん 酒
3 (水)	ごはん	鶏すき△ いわし梅煮△ キャベツのおかか和え△		鶏肉 厚揚げ いわし梅煮(いわし) かつお節	牛乳	人参 春菊 小松菜	玉ねぎ 白ねぎ こんにゃく 白菜 キャベツ	米 砂糖		酒 しょうゆ 塩
4 (木)	麦ごはん	ハッシュドポーク△ ごぼうとれんこんのサラダ△ みかん		豚肉 大豆	牛乳	トマト 人参 小松菜	生姜 玉ねぎ コーン にんにくれんこん ごぼう みかん	米 麦 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ オリーブオイル ごま ごまドレッシング	チキンブイヨン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ
5 (金)	ソフトフラン スパン△	【フランスの料理】 ポトフ△ ほうれん草オムレツ□ フレンチサラダ ムース▲		鶏肉 レンズ豆 オムレツ(卵) ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	生姜 玉ねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油	ワイン チキンブイヨン 鶏がらスープ コソメ ショウゆ 塩 酢 こしょう
8 (月)	ごはん	鯖塩焼き ひじきのカレー炒め△ 豚汁		鯖 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参	生姜 白ねぎ 大根 椎茸 白菜 枝豆	米 里芋 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま	昆布だし 塩 しょうゆ カレー粉
9 (火)	ごはん	関東煮△ れんこん入り平つくね③△ 小松菜の三色和え△		ちくわ 厚揚げ 平つくね (鶏肉)	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根 こんにゃく キャベツ たくあん	米 里芋 砂糖	ごま	かつおだし みりん 昆布だし 酒 しょうゆ 塩
10 (水)	麦ごはん	大根入り麻婆豆腐△ シューマイ②△ 切干大根の中華和え△		豚肉 豆腐 シューマイ(豚肉・ 鶏肉) 赤みそ チキンハム	牛乳	人参 ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 切干大根 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	ケチャップ ショウゆ 豆ぱんじやん 酢 塩
11 (木)	麦ごはん	親子丼△□ いわし平つくね 即席漬け△		鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし・スケソーダラ)	牛乳 昆布	春菊 人参	玉ねぎ 椎茸 キャベツ 大根	米 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん ショウゆ
12 (金)	ねじりパン △▲	クリームシチュー△▲ ★たらサクサクフライ キャベツとコーンのサラダ		鶏肉 たらサクサクフライ(たら)	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉	バター 揚げ油	ワイン チキンブイヨン こしょう 塩 鶏がらスープ 青じそドレッシング
15 (月)	ごはん	照焼きチキン△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ みぞれみそ汁		鶏肉 油揚げ みそ 高野豆腐 かつお節	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	えのきたけ 大根 生姜 キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま	昆布だし いりこだし みりん しょうゆ 酒
16 (火)	麦ごはん	じやが豚キムチ△ 子持ちししゃも② キャベツのゆかり和え△		豚肉 厚揚げ	牛乳 子持ちししゃも	人参 にら しそ	生姜 こんにゃく 玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ 大根	米 じゃが芋 砂糖		酒 みりん しょうゆ
17 (水)	ごはん	鯖みそホイル焼き 小松菜のごま和え△ かき玉汁△□		鯖みそホイル焼 (鯖) 卵	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 でん粉 砂糖	ごま	昆布だし かつおだし 塩 しょうゆ みりん
18 (木)	麦ごはん	チキンカレー△ ブロッコリーとツナのサラダ ★セレクトザート(ドーナツ△□ or いちごゼリー)		鶏肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご コーン	米 じゃが芋 砂糖 ゼリードーナツ(砂糖)	カレールウ オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース 酢 塩 こしょう
19 (金)	ミルク 食パン△▲	【食育の日：大根】 サーモンフライ△ キャベツのレモン和え 大根のブイヨンスープ△ アーモンド フィッシュ△		サーモンフライ (鮭) 鶏肉 ウインナー	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	ごぼう れんこん 大根 生姜 きゅうり キャベツ レモン	パン 砂糖 でん粉	揚げ油 アーモンド	チキンブイヨン 塩 しょうゆ 鶏がらスープ 酢
22 (月)	ごはん	【冬至】 鶏肉のゆず塩焼き れんこんの金平△ かぼちゃのみそ汁		鶏肉 厚揚げ みそ 天ぷら	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ 生姜 ゆず こんにゃく れんこん	米 砂糖	ごま油 ごま	いりこだし 塩 こしょう 酒 しょうゆ
23 (火)	麦ごはん	えびチリ△◆ チンゲンサイの中華和え△ 中華かき玉汁△□		えびフリッター (えび) 卵	牛乳 白すだし	ねぎ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ こんにゃく 生姜 キャベツ	米 でん粉 砂糖	揚げ油 菜種油 ごま油 ごま	チキンブイヨン ケチャップ 中華スープ 塩 しょうゆ 酢 豆ぱんじやん
12月分平均栄養価		エネルギー	744kcal	たんぱく質		14.9%	脂肪		27.3%	
栄養基準値			830kcal	13~20%			エネルギー比		20~30%	

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目になります。ご了承ください。



毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

大根

大根は、「すずしろ」とも呼び、春の七草の一つです。淡白な味わいで幅広い料理に利用できます。

大根は部位によって味が違い、根の方は辛味が強く、葉に近い部分は甘みが強いです。

