



月	火	水	木	金																																							
<p>よくかんでたべよう</p> <p>噛ミン30(カミングサンマル)を知っていますか?厚生労働省では、より健康な生活をめざすという観点から、ひと口30回以上かむことを目標として「噛ミン30(カミングサンマル)」というキャッチフレーズを作成しています。</p> <p>ひと口30回を目標にしっかり噛んで、味わい、食事を楽しむひとときを作ってください。</p>				<p>2月3日の節分には、「豆まき」をしますね。豆には、「魔(鬼)」を「滅する」力があるとされています。「家族みんなが病気になるはず幸せにさせるように」と願いをこめて、「鬼は外、福は内」と言いながらくのです。</p> <p>2月1日の給食には、福豆が登場します。1年の健康を願い、味わって食べましょう。</p>																																							
<p>節分献立 1</p> <table border="1"> <tr> <td>613</td> <td>23.6</td> <td>32</td> </tr> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>10</td> <td>つきこんにやく</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>緑) にんじん</td> <td>10</td> <td>緑) 大根</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>緑) たまねぎ</td> <td>10</td> <td>赤) 冷うすあげ</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>緑) ささぎこぼろ</td> <td>7</td> <td>赤) 白みそ</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>赤) 赤みそ</td> <td>8</td> <td>削りぶし</td> <td>2</td> </tr> </table>				613	23.6	32	赤) 冷豚肉	10	つきこんにやく	5	緑) にんじん	10	緑) 大根	20	緑) たまねぎ	10	赤) 冷うすあげ	2	緑) ささぎこぼろ	7	赤) 白みそ	4	赤) 赤みそ	8	削りぶし	2	<table border="1"> <tr> <td>赤) 冷豚肉</td> <td>10</td> <td>黄) 油</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>緑) 土しよが</td> <td>0.3</td> <td>黄) 砂糖</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>酢</td> <td>1.5</td> <td>黄) 料理酒</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>赤) 福豆</td> <td>1袋</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	赤) 冷豚肉	10	黄) 油	4	緑) 土しよが	0.3	黄) 砂糖	2	酢	1.5	黄) 料理酒	0.5	赤) 福豆	1袋		
613	23.6	32																																									
赤) 冷豚肉	10	つきこんにやく	5																																								
緑) にんじん	10	緑) 大根	20																																								
緑) たまねぎ	10	赤) 冷うすあげ	2																																								
緑) ささぎこぼろ	7	赤) 白みそ	4																																								
赤) 赤みそ	8	削りぶし	2																																								
赤) 冷豚肉	10	黄) 油	4																																								
緑) 土しよが	0.3	黄) 砂糖	2																																								
酢	1.5	黄) 料理酒	0.5																																								
赤) 福豆	1袋																																										

こんだて	4	5	6	7	8										
栄養価	630	22.9	34	606	25.0	24	616	21.0	21	662	21.0	32	635	26.2	25
おかずの内容(g)	<p>大豆パン・牛乳 白菜スープ コロッケ ソース</p>	<p>ごはん・牛乳 麻婆豆腐 ☆キャベツのごま酢かけ</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆切干大根のサラダ</p>	<p>姉妹都市献立 オリブパン・牛乳 ミートボールシチュー フルーツコンポート ☆コーンブレッド</p>	<p>ごはん・牛乳 さつまいも ☆鯖の塩焼き</p>										
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 10 黄) いり白ごま 0.5 中華パイオン 1.5 塩 0.2</p> <p>赤) うすら卵缶 15 緑) はくさい 30 緑) 土しよが 0.5 黄) 淡口しよが 4 白米 0.02</p> <p>黄) コロッケ 1個 黄) 油 (ポテト)</p> <p>ソース (クラス1本)</p>	<p>赤) 冷豚肉 30 緑) たまねぎ 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 土しよが 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 黄) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.07 しょうゆ 2.5 料理酒 1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) にんじん 7 黄) いり白ごま 1 黄) 砂糖 1 酢 1 みりん 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 40 赤) こんにやく 2.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) 切干大根 0.3 赤) 乾ひじき 0.3 緑) 冷むき枝豆 5 黄) しょうゆ 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 黄) ポーンストック 1 トマトチャップ 3 黄) プラウソール 9 塩 0.05 ガーリック 0.05</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) エリンギ 5 黄) じゃがいも 30 黄) ポーンストック 1 トマトチャップ 3 ウスターソース 0.5 黄) プラウソール 9 黄) デミグラスソース 4 黄) 塩 0.05 黄) コしよ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) さつまいも 30 つきこんにやく 5 緑) ささぎこぼろ 2 緑) たまねぎ 10 赤) 赤みそ 8 緑) にんじん 10 赤) 削りぶし 2</p>											

こんだて	11	12	13	14	15										
栄養価	630	22.9	34	606	25.0	24	616	21.0	21	662	21.0	32	635	26.2	25
おかずの内容(g)	<p>建国記念の日</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です 小松菜・14日、26日 キャベツ・14日、25日 大根・1日</p>	<p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆鱈の香草チーズ焼き</p>	<p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆和風サラダ</p>	<p>コッペパン・牛乳 トックとわかめのスープ ☆小松菜お好み焼き ソース</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ煮込みうどん 揚げ春巻 ふりかけ</p>										
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 10 黄) いり白ごま 0.5 中華パイオン 1.5 塩 0.2</p> <p>赤) うすら卵缶 15 緑) はくさい 30 緑) 土しよが 0.5 黄) 淡口しよが 4 白米 0.02</p> <p>黄) コロッケ 1個 黄) 油 (ポテト)</p> <p>ソース (クラス1本)</p>	<p>赤) 冷豚肉 30 緑) たまねぎ 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 土しよが 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 黄) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.07 しょうゆ 2.5 料理酒 1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) にんじん 7 黄) いり白ごま 1 黄) 砂糖 1 酢 1 みりん 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 40 赤) こんにやく 2.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 8 緑) 切干大根 0.3 赤) 乾ひじき 0.3 緑) 冷むき枝豆 5 黄) しょうゆ 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 黄) ポーンストック 1 トマトチャップ 3 黄) プラウソール 9 塩 0.05 ガーリック 0.05</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) さつまいも 30 つきこんにやく 5 緑) ささぎこぼろ 2 緑) たまねぎ 10 赤) 赤みそ 8 緑) にんじん 10 赤) 削りぶし 2</p>											

こんだて	18	19	20	21	22							
栄養価	608	24.1	32	623	19.4	23	633	25.5	32	609	21.8	21
おかずの内容(g)	<p>コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆里羊のみそグラタン</p>	<p>ごはん・牛乳 だんご汁 炒め煮 切干大根の炒め煮 ☆焼きししゃも</p>	<p>ごはん・牛乳 冬野菜カレーライス コーンビーンズ</p>	<p>コッペパン・牛乳 中華スープ 肉だんごの甘酢煮 メープルシロップ</p>	<p>おはんで ごはんの日</p>	<p>ごはん・牛乳 とりすき 金時豆の甘煮 のり佃煮</p>						
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 10 黄) マカロニ 10 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 中華パイオン 1.5 塩 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) 冷さといも 30 緑) たまねぎ 10 黄) ホワイソース 12 赤) 牛乳 2 赤) 白みそ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 黄) 焼かまぼこ 10 緑) にんじん 5 赤) 青ねぎ 8 赤) 白みそ 8 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) 皮むきトマト缶 15 緑) にんじん 15 黄) トマトチャップ 7 洋風パイオン 1 塩 0.3</p> <p>赤) 冷あじ 1 パスタ(乾) 0.05 黄) パン粉 1 黄) コしよ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 15 赤) にんじん 1.5 土しよが 0.5 黄) 砂糖 4.5 しょうゆ 4.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キヤベツ 5 黄) たまねぎ 0.2 赤) 乾ひじき 1 酢 1 みりん 0.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 黄) 乾わかめ 10 黄) ホールコーン缶 10 黄) 油 0.5 黄) 淡口しよが 3 塩 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 乾わかめ 10 黄) じゃがいも 30 黄) ポーンストック 1 トマトチャップ 3 黄) プラウソール 9 塩 0.05 ガーリック 0.05</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) さつまいも 30 つきこんにやく 5 緑) ささぎこぼろ 2 緑) たまねぎ 10 赤) 赤みそ 8 緑) にんじん 10 赤) 削りぶし 2</p>								

こんだて	25	26	27	28	29									
栄養価	646	22.6	30	640	24.6	26	627	24.1	33	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	繊維
おかずの内容(g)	<p>ソフトパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆れんこんサラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 みそ汁 白身魚のあんかけ ふりかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 おでん ☆白菜のお浸し 味付のり</p>	<p>コッペパン・牛乳 かぶのシチュー ☆キャロットサラダ マヨネーズ風レタス</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>									
おかずの内容(g)	<p>赤) 冷豚肉 5 黄) スパゲティ 30 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 トマトチャップ 20 ガーリック 0.05 黄) コしよ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) 冷さといも 30 緑) たまねぎ 10 黄) ホワイソース 12 赤) 牛乳 2 赤) 白みそ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 10 赤) 焼かまぼこ 10 緑) にんじん 5 赤) 青ねぎ 8 赤) 白みそ 8 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) 皮むきトマト缶 15 緑) にんじん 15 黄) トマトチャップ 7 洋風パイオン 1 塩 0.3</p> <p>赤) 冷あじ 1 パスタ(乾) 0.05 黄) パン粉 1 黄) コしよ 0.01</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 黄) じゃがいも 40 赤) にんじん 15 黄) れんこん 10 黄) カリフラワー 5 黄) ポーンストック 12 黄) カレールウ 2 塩 0.05 ウスターソース 0.5</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) はくさい 5 黄) いり白ごま 0.2 赤) 乾ひじき 0.5 黄) しょうゆ 1.5 みりん 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 黄) 乾わかめ 10 黄) ホールコーン缶 10 黄) 油 0.5 黄) 淡口しよが 3 塩 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 45 黄) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 30 黄) 砂糖 2 酢 2 黄) 片栗粉 0.5</p>										

☆・・・オープン献立 ★予定献立は内容の一部変更する場合があります。

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
2月平均	626	23.0	28	306	74	1.6	2.5	183	0.23	0.42	10	2.27	3.5
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0