

日	曜 日	献 立 名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価					
			主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項 目	幼稚園	小学校	中学校	単位	
2	月	コッペパン 牛乳 マーマレードチキン グリーンサラダ ポトフ	パン さとう マーマレードジャム じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ えだまめ	キャベツ しめじ セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質	494 25.3 18.9	619 30.7 22.0	762 37.1 25.8	Kcal g g
3	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやきふう だいずとツナのサラダ うずらたまごのすまし汁 <div>行事食 お宝 節約</div>	こめ でんぶん さとう	あぶら	いわし まぐろ だいず うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	はくさい えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	565 22.6 20.6	643 25.6 22.9	802 30.4 26.7	Kcal g g
4	水	ごはん 牛乳 とりにくのしおこうじやき アーモンドあえ ぶたじる ヨーグルト	こめ さつまいも さとう こんにやく	アーモンド	とりにく ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ だいこん		エネルギー たんぱく質 脂質	593 26.9 15.6	664 30.4 16.8	818 35.6 18.7	Kcal g g
5	木	コッペパン 牛乳 さけのレモンソース だいこんサラダ クリームスープ	パン でんぶん さとう	あぶら	さけ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモンかじゅう だいこん たまねぎ	コーン しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	513 24.4 20.1	643 29.1 23.7	758 35.2 25.8	Kcal g g
6	金	ぶたたまどん(むぎごはん) 牛乳 わかどりのピリカラやき ごまあえ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく はくさい しいたけ	キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	535 28.3 17.2	611 32.1 18.8	762 38.6 21.4	Kcal g g
9	月	コッペパン 牛乳 しろみぎかなのレモンハーブやき ほうれんそうとはくさいのサラダ ボークビーンズ りんご	パン さとう	オリーブあぶら あぶら	ホキ だいず ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	レモンかじゅう はくさい たまねぎ にんにく りんご		エネルギー たんぱく質 脂質	496 27.2 17.3	616 32.9 20.1	764 40.0 23.4	Kcal g g
10	火	ごはん 牛乳 ぶたにくのかりんあげ おかかあえ とうふのみそしる	こめ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とうふ いとかつお あげ むぎみそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが だいこん	もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	558 23.0 18.2	638 26.0 20.0	796 31.2 23.1	Kcal g g
12	木	ふゆやさいカレー(むぎごはん) 牛乳 アーモンドいりこ さっぱりあえ	こめ むぎ さとう	アーモンド あぶら	ぶたにく	牛乳 こにぼし	かぼちゃ にんじん	キャベツ きくらげ にんにく たまねぎ りんご	きゅうり しょうが はくさい だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	530 19.8 17.5	614 22.6 19.3	775 26.9 22.6	Kcal g g
13	金	コーンピラフ 牛乳 チキンステーキ フレンチサラダ ミネストローネ ミルク(ココア) <div>行事食 お宝 バレンタイン</div>	こめ じゃがいも さとう ミルメーク アルファベットマカニ	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう トマトピューレ	たまねぎ にんにく キャベツ	コーン しょうが しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	535 22.7 13.0	601 25.6 13.8	719 30.3 15.1	Kcal g g
16	月	げんりょうことうパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき さつまいもサラダ ミートソースパゲティ	パン くらざとう さつまいも さとう ハーフスパゲティ	オリーブあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ セロリ	にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	583 26.7 18.2	678 30.7 20.2	848 37.4 23.9	Kcal g g
17	火	ごはん 牛乳 いかのさらさあげ わふうサラダ きりたんぼなべ <div>味</div>	こめ でんぶん さとう きりたんぼ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	いか ロースハム ひしおみそ とりにく	牛乳	にんじん しゅんぎく	しょうが だいこん はくさい ごぼう きょうねぎ	きゅうり しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	562 22.2 15.2	640 25.0 16.6	798 29.8 18.8	Kcal g g
18	水	ごはん 牛乳 あかうおのゆずみそがけ きんぴらごぼう にくだんごりたまごスープ	こめ でんぶん さとう こんにやく	ごまあぶら	あかうお むぎみそ たまご とりにく ミートボール	牛乳	にんじん ねぎ	ゆず ごぼう えだまめ たまねぎ	えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	533 24.1 15.1	607 27.8 16.7	761 33.0 18.7	Kcal g g
19	木	げんりょうコッペパン 牛乳 おからドーナツ ほうれんそうのサラダ クリームシチュー	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	おから たまご とりにく	牛乳 ていしほうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	コーン えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	561 21.5 20.5	655 24.5 23.0	817 29.8 27.2	Kcal g g
20	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき すのもの マーボーはるさめ	こめ みずあめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず あかみそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ	りんご きゅうり たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	566 24.0 14.6	644 26.9 15.8	807 32.5 17.9	Kcal g g
24	火	ごはん 牛乳 あつあげのみそ炒め かいそうサラダ トックススープ	こめ さとう じゃがいも トック	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ うずらたまご むぎみそ やきぶた	牛乳 かいそうミックス	にんじん チンゲンサイ	しょうが きょうねぎ だいこん キャベツ	たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	550 20.5 15.5	626 23.1 16.9	786 27.6 19.3	Kcal g g
25	水	ごはん 牛乳 しろみぎかなのなんばんづけ そくせきづけ けんちんじる	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	ホキ とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ たくあん だいこん	はくさい しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	539 23.6 16.1	611 26.5 17.6	764 31.6 20.0	Kcal g g
26	木	ごはん 牛乳 とりにくのごまみそやき キャベツのしおこんぶあえ じゃがいものそばろに	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	とりにく むぎみそ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが キャベツ えだまめ	にんにく たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	553 25.3 14.2	628 28.8 15.5	791 34.5 17.5	Kcal g g
27	金	ごはん 牛乳 えびのかきあげ はるさめサラダ とうふのごもくあんかけ	こめ さつまいも でんぶんこ さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	えび ロースハム とうふ とりにく	牛乳 こにぼし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しいたけ しょうが	もやし コーン たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質		655 23.7 19.1	819 28.4 21.8	Kcal g g

日本の味めぐり…2月は秋田県の味めぐり献立です！

【きりたんぼ鍋】

きりたんぼは、ご飯をすり潰したものを棒に刺して焼いたものです。がまの穂に似ており、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになったとされ、これを鍋に入る長さに「切った」ものをきりたんぼと呼びます。秋田県では、特産品の比内地鶏のだしと肉を使って、鍋にするそうです。給食でも、きりたんぼと鶏肉、そしてたくさんの野菜と一緒に煮て、きりたんぼ鍋にします。

がまの穂

たんぼ

きりたんぼ



今月のお米は全て砥部町産です。

品種はにこまるとあきたこまちです。

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立表(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、米・ほうれん草です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。





- ① 乾燥ひじきは水で戻し、水気を絞る。
- ② フライパンでひじきを中火で炒め、全体に火が通ったら、ちりめんとごまを加える。
- ③ 調味料を入れて、全体になじんだら花かつおを入れて完成。