



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
1 水	ごはん 牛乳 メンチカツ チンゲン菜のおひたし スタミナじる  受験応援	こめ さとう	あぶら	いとかつお ぶたにく メンチカツ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ニラ	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	496 18.8 15.8	609 23.8 20.1	693 26.0 20.8	Kcal g g
2 木	アップルパン 牛乳 ポークケチャップ やさしいソテー はだかむぎいりあったかスープ	パン さとう はだかむぎ	あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん	クリスタルアップル キャベツ コーン たまねぎ はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	416 20.9 12.5	601 29.2 19.0	742 35.4 21.9	Kcal g g
3 金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき くきわかめのすのもの けんちんじる  行事食 節分	こめ さとう はるさめ さといも こんにゃく	あぶら	いわしフィーレ とうふ ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり コーン レモンかじゅう しいたけ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	473 21.2 10.5	610 27.5 15.7	760 32.9 17.7	Kcal g g
6 月	げんりょうパン 牛乳 とりにくのレモンソース キャベツのサラダ カレースパゲティ	パン さとう ハーフスパゲティ	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	レモンかじゅう キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	498 26.8 15.0	652 34.9 21.2	815 42.5 25.1	Kcal g g
7 火	ごはん 牛乳 えびのかきあげ さっぱりあえ じゃぶに  味	こめ さとう	あぶら	えび とりにく やきとうふ	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ もやし きゅうり だいこん レモンかじゅう ごぼう しいたけ きょうねぎ きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	490 18.6 12.7	632 24.8 18.1	794 29.8 20.9	Kcal g g
8 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのゆであんやき じゃこサラダ さわにわん	こめ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	ゆずかじゅう キャベツ きゅうり しいたけ もやし たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 24.1 11.7	600 31.3 17.2	714 37.1 19.4	Kcal g g
9 木	こうやとうふのそぼろごはん(むぎごはん) 牛乳 かいそうサラダ うちまめじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	こうやとうふ ぶたにく うちまめ とりにく あげ むぎみそ	牛乳 かいそうミックス	にんじん	しょうが しいたけ きょうねぎ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	478 23.7 13.2	615 30.8 18.7	760 36.5 21.2	Kcal g g
10 金	ごはん 牛乳 わかどりのからあげ だいこんサラダ わかたまスープ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん きゅうり コーン たまねぎ はくさい えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	486 20.4 14.0	625 27.0 19.7	740 31.8 22.6	Kcal g g
13 月	パン 牛乳 マーメレードポーク ブロッコリーのツナマヨサラダ チリコンカン	パン みかんジャム さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく まぐろ だいたず	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ パセリ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	473 27.2 17.0	665 37.0 24.5	821 44.8 28.9	Kcal g g
14 火	コーンピラフ 牛乳 とりにくのこうそうやき グリーンサラダ ポテトスープ チョコプリン  バレンタイン	こめ さとう じゃがいも チョコプリン	あぶら オリーブあぶら	ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	482 20.0 12.6	606 26.0 17.3	700 30.0 18.9	Kcal g g
15 水	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら そくせきづけ あつあげのみそしる やさしいふりかけ	こめ でんぶん こめこ	あぶら	ちくわ いとかつお ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たくあん たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	467 18.5 12.6	605 24.5 18.0	716 28.7 20.4	Kcal g g
16 木	こくとうパン 牛乳 さけのマヨネーズやき フルーツあえ ベジタブルスープ	パン くるぎとう さつまいも ナタデココ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	紅鯉角切り ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	みかん パイン もも たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	453 22.0 12.3	648 30.6 18.7	796 36.9 21.9	Kcal g g
17 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおこうじやき きゅうりのあますづけ はちはいとうふ	こめ さとう さといも	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 23.2 11.4	603 30.3 16.6	719 35.7 18.8	Kcal g g
20 月	パン 牛乳 ホキのピリカラあげ キャベツとビーンズのサラダ チキンスープ	パン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	ホキ だいたず とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	きょうねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	418 21.0 14.3	601 29.3 21.2	741 35.1 24.7	Kcal g g
21 火	ちゅうかどんぶり(むぎごはん) 牛乳 だいたずいりこ かふうサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ローストだいたず ぶたにく えび いか うずらたまご	牛乳 こぼし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ きくらげ しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 24.3 11.3	601 31.5 16.7	713 37.0 18.7	Kcal g g
22 水	ごはん 牛乳 キャベツのにくみそいため はりはりづけ ふしめんじる	こめ さとう ふしめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ とりにく あげ	牛乳	にんじん みずな ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 19.4 9.9	603 25.6 14.9	717 30.1 16.8	Kcal g g
24 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのスタミナやき れんこんサラダ だいこんのそぼろに	こめ みずあめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん	にんにく りんご れんこん キャベツ だいこん たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	482 20.8 12.8	624 27.4 18.4	737 32.0 20.8	Kcal g g
27 月	パン 牛乳 ポフレ フレンチサラダ ながねぎのクリームシチュー	パン さとう さつまいも	オリーブあぶら あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 ていしほうにゅう	にんじん パセリ パジル	にんにく キャベツ きゅうり コーン きょうねぎ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	439 22.2 13.6	632 30.8 20.3	779 37.2 23.7	Kcal g g
28 火	ごはん 牛乳 あかうおのあますあんかけ おかかあえ つぼんじる	こめ でんぶん さとう さといも こんにゃく	あぶら	あかうお いとかつお とりにく やきとうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	469 20.4 12.6	612 27.6 18.2	728 32.1 20.5	Kcal g g

## 日本の味めぐり...2月は鳥取県の味めぐり献立です！

### 【じゃぶ煮】

「じゃぶ」とは、豆腐や野菜を煮込んでいるうちに水分が「じゃぶじゃぶ」出てくることに由来しています。  
簡単に肉が手に入らなかった時代には、鶏肉を使う豪華なごちそうとされていて、正月や冠婚葬祭など大勢の人が集まるときに大鍋で振る舞われていました。



### お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。





## 2月3日は 節分です！



豆は成長期に欠かせない栄養素を多く含んでいます。  
豆料理を食べて体のなかから鬼を追い払い、病気に負けない体を作りましょう。

### 地産地消について

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

