

日	曜	こんだてめい			食品のはたらき						えいようか
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちうしをととのえる もとになる食品 (みどり)				
2	月	食パン いちごジャム	牛乳	ツナマヨオムレツ ジャーマンポテト コーンクリームスープ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	まぐろ たまご ベーコン だいす とりにく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ コーン	625 25.0 19.0 2.7
3	火	ごはん	牛乳	いわしフライソースかけ 小松菜のごまあえ けんちん汁	行事食 節分 ごはん パン さとう さといも	あぶら ごま	いわし ちくわ あぶらあげ とうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	624 22.9 20.4 2.6
4	水	ごはん	牛乳	甘酢肉だんご(2) 豚キムチ 豆乳みそスープ いよかん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	にくだんご ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	牛乳	にんじん チングンサイ	はくさい もやし しうが キャベツ だいこん たまねぎ ににく いよかん	620 24.2 17.7 2.1
5	木	ごはん	牛乳	若鶏の照り焼き のりタクあえ なめこ汁	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ	とりにく とうふ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし なめこ だいこん ねぎ	606 25.1 21.8 2.4
6	金	うどん	牛乳	きなこ揚げパン 三色あえ かしわうどん汁	うどん パン さとう	あぶら	きなこ とりにく あぶらあげ なると	牛乳 脱脂粉乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ	618 26.9 17.4 3.5
9	月	キャロット ピラフ	牛乳	鶏肉ときのこのドリアソース わかめとツナのサラダ レモンゼリー	ピラフ ゼリー	あぶら ドレッシング	とりにく まぐろ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 わかめ	にんじん	たまねぎ コーン しめじ きゅうり マッシュルーム キャベツ	638 23.9 18.2 2.5
10	火	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン(2) もやしのナムル わかめスープ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	とりにく ミートボール	牛乳 わかめ	にんじん	ににく きゅうり もやし はくさい たまねぎ	639 28.6 21.1 2.5
12	木	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き こぎつねごはんの具 ほうとう	赤魚の西京焼き ごはん さとう ほうとうめん	あぶら	あかうお みそ あぶらあげ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	ねぎ はくさい だいこん しめじ	646 30.0 16.3 2.2
13	金	小こめっこ ぱん	牛乳	ハート型コロッケ こんにゃくサラダ ペンネのミートソース煮	パン コロッケ マカロニ	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいす	牛乳 かいそう	にんじん トマト	こんにゃく だいこん きゅうり ににく たまねぎ コーン	675 24.6 24.9 2.4
16	月	ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ 鶏肉とひじきの煮物 白菜とエリンギのみそ汁	ごはん パン さとう	あぶら	メンチカツ みそ とりにく だいす あぶらあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん ねぎ エリンギ	636 24.6 20.1 2.2
17	火	むぎ 麦ごはん	牛乳	ビーンズカレー 大根とツナのサラダ いちごヨーグルト	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	ぶたにく だいす まぐろ ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しうが ににく だいこん きゅうり	700 24.1 18.3 2.8
18	水	ラーメン	牛乳	煮卵 うま塩キャベツサラダ サンマーメンスープ メープルマフィン	ラーメン さとう でんぶん メープルマフィン	ドレッシング あぶら	たまご ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり コーン はくさい ねぎ たけのこ もやし ににく	611 28.7 18.0 4.9
19	木	ごはん	牛乳	じのだに 小松菜の粒マスタードあえ 豚汁	じのだに ごはん さとう じゃがいも		ぶたにく まぐろ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	626 26.9 19.9 2.7
20	金	小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルト コーンサラダ 焼きそば	パン やきそば	ドレッシング あぶら	フランクフルト ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ キャベツ もやし	694 27.0 26.1 4.1
24	火	丸パン よこぎ 横切り	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ イタリアンサラダ 白菜のポトフ チーズ	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳 チーズ	パプリカ にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい だいこん コーン	643 20.8 26.2 3.1
25	水	ごはん	牛乳	揚げきょうざ(2) 春雨サラダ 麻婆豆腐 アセロラミニゼリー	ごはん きょうざ はるさめ はるさめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ しうが ほししいたけ ねぎ ににく	668 22.7 20.9 2.3
26	木	ごはん	牛乳	さばのカレー焼き キャベツの甘酢づけ まえばし麦豚肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さば ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しらたき	679 26.9 24.9 2.1
27	金	さくらごはん	牛乳	鶏そぼろのたまご焼き ごぼうサラダ 八戸せんべい汁	鶏そぼろのたまご ごぼうサラダ 八戸せんべい じる	ごはん さといも せんべい	ごま マヨネーズ	とりにく たまご	牛乳	ごぼう きゅうり だいこん はくさい しめじ ねぎ	627 22.0 22.8 2.7

今月の献立目標 「行事食を知ろう」

※( )の中の数はもりつけ数です

月平均栄養量

「節分」



節分は立春の前の日のことをいいます。豆をまいて邪気や災いを追いはらい、福を呼びこみます。自分の年齢の数だけ豆を食べます。これを「年取豆(としとりまめ)」といい、一年の無病息災を祈ります。

&lt;行事食&gt;～節分～

ごはん 牛乳  
いわしフライソースかけ  
小松菜のごまあえ  
けんちん汁

【今月の前橋産の食材】  
米 さといも じゃがいも  
はくさい キャベツ ごぼう  
だいこん ねぎ こまつな