

2023



令和4年度 2月分予定献立表

給食指導目標：和やかな気持ちで食事をしよう

栄養指導目標：丈夫な体をつくる植物性たんぱく質



給食回数19回

日	曜日	主食 (しゅじやく)	のみ もの	おかず			ざいりょう			エネルギー たんぱく質 ビタミン ミネラル	一口メモ
				主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	副菜ほか	あか	みどり	きいろ		
1	水	ごはん		チキンチキンごぼう	なめこじる		とりにくとうふ わかめみそ にほしきあぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう なめこ だいこん ねぎ	ごはん きびとう でんぶあん あぶら	713 282 160 2.6	まだまだ寒い日が続きます。三食しっかりと食べて元気に過ごしましょう。
2	木	ぶどうパン		★ さかなの ハーブチーズやき	リヨネースポテト パイザンヌスープ		さけ ベーコン ぶたにく こなチーズ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ とまと パセリ	ぶどうパン バター じゃがいも	633 33.0 20.4 2.3	さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。
3	金	ごはん		にくじゃがの うまに	なのはなのあえもの	ぶくまめ	ぶたにく がんもどき ぶくまめ きゅうにゅう	にんじん ごぼう なばな たまねぎ ほうれんそう えだまめ キャベツ もやし こんにゃく	ごはん じゃがいも こまきびとう あぶら	648 23.9 15.3 1.3	2月3日は節分です。福豆が付きまします。
6	月	ごはん		★ ひじきごはんのく	こんさいごまじる		とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ こぶさ しばふし みそ きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	ごはん きびとう こま あぶら	585 21.4 14.2 1.8	日本では古くから、ひじきを食すると長生きすると言われています。
7	火	しらすごはん		にくだんごの あまから	すましじる	はるみ	しらす とうふ にくだんご なると わかめ こと さばあぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ えだまめ はるみ	こめ むぎ でんぶあん きびとう あぶら	618 23.4 19.6 2.7	しらすは水分が多い順に塩漬けしらす。しらす干し、ちりめん、じゃこと呼ばれています。
8	水	ソフトめん		ミートソース	いしがきだんご		ぶたにく ベーコン だいす きゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ セロリー	ソフトめん さつまいも あぶら	732 27.9 18.9 2.1	座間の味 郷土料理を知ろう!!
9	木	(ごはん)		ピピンパどん	わかめスープ		ぶたにく とりにく とうふ わかめ きゅうにゅう	にんじん だけのこ もやし キムチ ほうれんそう はくさい ねぎ	ごはん こま きびとう でんぶあん あぶら	605 24.4 16.3 1.8	「ふく(2/9)の日」 今日はフグの日。下関では「ふく」と発音し「福」を呼ぶ縁起のよい魚とされています。
10	金	サンドパン		ポークミンチカツ	いものこじる	ゼリー	とりにく とうふ ポークミンチカツ さばあぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく ゼリー	サンドパン さといも あぶら	626 25.4 25.0 2.1	いものこ汁は、里芋を使った野菜が入った、岩手県の郷土料理です。
13	月	ソフト フランスパン	のむ ヨーグルト	はくさいの クリームに	★ ひじきサラダ		とりにく ベーコン ひじき ツナ なまクリーム きゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	ソフトフランスパン じゃがいも バター こま あぶら	595 24.2 18.0 2.3	冬が旬の白菜は、ゆめ、スープ、炒め物、煮物、漬物など、色々な調理法があります。
14	火	ごはん		★ さかなの ねぎみそやき	じゃがいもの きんぴら もすくじる		さば かまぼこ とうふ たまご もすく みそ さばあぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こま きびとう でんぶあん あぶら	744 27.9 26.2 2.5	魚に含まれるDHAは、脳の発達や視力の向上に関係しているといわれています。
15	水	ごはん		マーボーとうふ	ちゅうかサラダ		ぶたにく とうふ だいす みそ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん はるさめ こま きびとう あぶら	647 24.2 16.2 1.7	豆腐は、大豆から作られています。大豆は良質なたんぱく質が豊富です。
16	木	チーズパン		★ さかなの プロバンスふう	パスタスープ		ほき とりにく ベーコン こなチーズ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト にんにく	チーズパン スバグティ じゃがいも きびとう でんぶあん あぶら	646 37.3 22.7 2.6	プロバンス風の料理はフランス南部の地方料理で、トマトやにんにくを使った料理です。
17	金	ごはん		★ かわりごもくまめ	★ ツナとわかめの サラダ	のりのつくだに	ぶたにく ツナ だいす わかめ さばあぶし のりのつくだに きゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが こんにゃく	ごはん じゃがいも きびとう でんぶあん あぶら	689 27.0 17.1 1.8	わかめは血中コレステロール値を下げたり動脈硬化や心筋梗塞を予防する効果があるといわれています。
20	月	(ごはん)		ドライカレー	だいこんサラダ	ヨーグルト	ぶたにく ベーコン だいす ツナ ヨーグルト きゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり えだまめ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも きびとう あぶら	707 27.3 16.8 1.6	ドライカレーは、汁気のないカレーをさし、日本で生まれた料理だといわれています。
21	火	★ とりごぼう ごはん		★ ししゃもの いそべあげ	かきたまじる	でごはん	とりにく ししゃも あおりのおから とうふ なると たまご こと さばあぶし きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ しめじ はくさい えだまめ ねぎ でごはん	こめ むぎ でんぶあん きびとう あぶら	609 27.5 18.8 2.0	デコパンは、多くは熊本産で、「清見」と「ボンガ」から作られました。
22	水	ロールパン		★ けんちんうどん	まめまめ みそまめ		とりにく だいす あぶらあげ みそ こまやとうふ こぶさ しばふし きゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	ロールパン さといも きびとう でんぶあん あぶら	648 29.7 26.2 2.2	「まめまめみそまめ」は人気献立のひとつです!
23	木			天皇誕生日							
24	金	ごはん		スンドゥップ	しおナムル		たら いか ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	にんじん はくさい にら しいたけ ねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが キムチ	ごはん こま あぶら	584 25.5 13.2 2.1	スンドゥップは漢字で「純豆腐」と書きます。ゆわかい豆腐という意味です。
27	月	くろパン		きりたんぼじる	ざぜんいも		とりにく きゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう まいたけ ねぎ しらす	くろパン こま じゃがいも きりたんぼ きびとう あぶら	603 20.7 17.8 2.2	きりたんぼは、うるち米のこ飯をつぶしたもので、秋田県の郷土料理です。
28	火	チキンライス		ウィンナーソーテー	やさいスープ	いよかん	とりにく ぶたにく ウィンナー チーズ きゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ コーン パセリ いよかん	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら	628 25.3 20.2 2.3	柑類の種類がたくさん出回る季節です!

★「カミカミメニュー」の日です。ゆっくりよくかんで食べましょう!

※材料の都合により変更させていただく場合もあります。