



日 付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
3 (月)	節分にちなんだ献立です。								
	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き	775	30.5	牛乳	いわし	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
	じゃがいものそぼろ煮 福豆	2.0	22.3	ぶたにく	だいず	こんにゃく	えだまめ	あぶら	さとう
4 (火)	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ キャベツの甘辛煮 中華スープ おこげ	770	32.1	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	こめ	あぶら
		2.8	20.3	あつあげ	とりにく	しょうが	もやし	さとう	でんぷん
				とうふ		えのきたけ	ながねぎ	おこげ	
5 (水)	テーブルロール 牛乳 ♡お楽しみ献立♡ チキンナゲット (2こ) スパゲッティナポリタン りんご	807	30.9	牛乳	とりにく	にんじん	たまねぎ	パン	スパゲッティ
		3.3	25.5	ぶたにく	ベーコン	マッシュルーム	ピーマン	あぶら	
				チーズ		にんにく	トマト		
6 (木)	ごはん 焼きのり 牛乳 さばの文化干し 野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁	768	29.7	牛乳	のり	にんじん	もやし	こめ	あぶら
		2.7	27.5	さば	とうふ	こまつな	たまねぎ	さとう	ごま
				あぶらあげ	みそ				
7 (金)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 鶏そぼろ ビーフンスープ	835	29.1	牛乳	とりにく	がぼちゃ	たまねぎ	こめ	あぶら
		2.8	25.5	ハム		しょうが	えだまめ	さとう	ビーフン
						にんじん	キャベツ		
10 (月)	ごはん 牛乳 キーマカレー 小松菜のソテー さつまいもスティック	821	28.1	牛乳	ぶたにく	しょうが	にんにく	こめ	あぶら
		3.5	29.5	だいず	スキムミルク	たまねぎ	にんじん	さつまいも	
				ベーコン		トマト	グリーンピース		
12 (水)	ミルクロール 牛乳 えびカツ 菜の花のソテー ABCスープ	770	34.0	牛乳	えび	なのはな	にんじん	パン	あぶら
		3.7	27.1	ウインナー	とりにく	とうもろこし	たまねぎ	じゃがいも	マカロニ
						こまつな			
13 (木)	麦ごはん 牛乳 肉だんご甘酢あん (2こ) キムチチゲ にんじんゼリー	768	30.8	牛乳	とりにく	にんじん	はくさい	こめ	おおむぎ
		2.1	20.6	ぶたにく	いか	ながねぎ	にら	あぶら	ごまあぶら
				とうふ	みそ	えのきたけ	しらたき	さとう	ゼリー
14 (金)	ごはん 牛乳 ハートのコロッケ 減塩ソース キャベツとツナのソテー わかめクッパスープ	766	27.8	牛乳	まぐろ	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら
		2.4	24.8	ぶたにく	とうふ	とうもろこし	にら	じゃがいも	ごま
				かまぼこ	わかめ	もやし	ながねぎ		
17 (月)	麦ごはん 牛乳 ソースカツ (2こ) ゆでキャベツ かしわ汁 いよかんゼリー	862	32.9	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	こめ	おおむぎ
		2.8	24.4	とりにく	とうふ	ながねぎ	こんにゃく	あぶら	さとう
				あぶらあげ	みそ			さといも	ゼリー
18 (火)	       お弁当の日 (牛乳のみあります)       								
19 (水)	さつまいもパン 牛乳 ほうれん草グラタン ポトフ アーモンドフィッシュ	780	30.1	牛乳	ぶたにく	ほうれんそう	にんじん	パン	さつまいも
		3.0	27.2	ウインナー	かたくちいわし	たまねぎ	キャベツ	じゃがいも	アーモンド
						パセリ			
20 (木)	麦ごはん のりたまごふりかけ 牛乳 春巻き みそちゃんこ汁 黒糖ビーンズ	798	26.2	牛乳	のり	にんじん	たまねぎ	こめ	おおむぎ
		2.6	27.9	ぶたにく	とりにく	キャベツ	にら	あぶら	
				みそ	だいず	しょうが	にんにく		
21 (金)	ごはん 牛乳 鶏つくね しらたきの炒め物 さつま汁	774	29.9	牛乳	とりにく	にんじん	しらたき	こめ	あぶら
		2.7	25.6	ベーコン	ぶたにく	こまつな	とうもろこし	さとう	ごまあぶら

 イワシ や おに お はら イワシを焼くにおいで鬼を追い払 います。イワシの頭はヒイラギの枝に差 して玄関に飾り、厄除けに使います。	 大豆 まいめ おに お はら ねん いった豆をまいて鬼を追い払い、年 齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を 願います。	 恵方巻き ふとま き 太巻きずしを切らずに、 その年の縁起の良い方角（恵方＝今年 は東北東）を向いて食べるというもの で、関西地方の一部地域の風習が全国 に広まりました。
 そば とし こ おな 年越しそばと同じように、 新年への願いを込めてそば を食べる風習があります。	 こんにゃく からだ なか すな ふよう 体の中にたまった砂（不要なもの）を 出す「砂おろし」として、こんにゃく 料理を食べる地域もあります。	 