

日付	献立				食品群			栄養量					
	日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	木	○	ライスボールパン		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・クルトン) チキンマスタードやき	クリームシチュー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ チキンマスタード焼き	ライスボールパン じゃが芋 バター ドレッシング クルトン	人参 玉葱 コーン キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	667	29.4	782	33.4
2	金	○	すめし		《せつぶんこんだて》 ちらしずしのぐ いわしカレーチーフライ ふくまめ	とうふのすましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 卵そぼろ 油揚げ いわしカレーチーフライ 鬼ちらし蒲鉾 福豆	酢飯 砂糖 油	長葱 人参 大根 ほうれん草 蓮根 干し椎茸 枝豆	695	29.6	853	34.3
5	月	○	小・クロワッサン (4〜6ねん) 中・ツイストパン		あげパン ナムル (かんこくナムルドレッシング)	マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ソーセージ 黄な粉	コッパン マカロニ クロワッサン 油 ツイストパン じゃが芋 ドレッシング 砂糖	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ 小松菜 チンゲン菜 もやし	592	20.4	772	27.2
6	火		ごはん		ふたにくとこんぶのいりに あつやきたまご	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 昆布 味噌 油揚げ 厚焼き卵	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖	長葱 人参 大根 ごぼう 玉葱	626	25.9	803	31.4
7	水	○	ホットちゅうかめん		あげぎょうざ いちごヨーグルト	しょうゆラーメン	牛乳 豚肉 焼豚 なると わかめ 餃子 いちごヨーグルト	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	生姜 にんにく 長葱 もやし 人参 コーン チンゲン菜	681	26.2	832	33.2
8	木	○	むぎごはん		キーマカレー	やさいのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豚レバーチップ ソーセージ 大豆 シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 パン粉	玉葱 人参 枝豆 キャベツ 生姜 にんにく コーン パセリ	676	26.7	877	33.2
9	金	○	ごはん		とりごぼうピラフのぐ 小・わかさぎフリッター 中・スティックチーズ	ミネストローネ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵そぼろ わかさぎフリッター スティックチーズ	白飯 じゃが芋 マカロニ きび砂糖 オリーブ油 バター 油	にんにく コーン 玉葱 人参 枝豆 セロリー ごぼう カットマト パセリ	597	22.7	766	28.5
13	火		ごはん		いりどり さばのしおやき のりふりかけ	こまつなのみそじる	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 さばの塩焼き 味噌 のりふりかけ	白飯 蒟蒻 油 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 長葱 ごぼう えのきたけ 蓮根 筍 干し椎茸	610	27.4	779	33.6
14	水	○	はちみつパン		《バレンタインこんだて》 チキントマトスパゲティ (クラスこなチーズ) ハートがたオムレツ フルーツポンチ		コーヒー牛乳 鶏肉 ベーコン バルメザンチーズ ハート型オムレツ	はちみつパン オリーブ油 きび砂糖 スパゲティ ナタデココ ダイスみかんゼリー	にんにく 玉葱 人参 キャベツ 青ピーマン カットマト パイン缶 ミックストフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	585	23.7	801	31.0
15	木		ごはん		くきわかめのきんぴら かきあげどん	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 荳わかめ	白飯 里芋 油 ごま油 きび砂糖 ごま 野菜かき揚げ	ごぼう 人参 大根 白菜 干し椎茸 長葱 蓮根 生姜	662	20.9	867	26.0
16	金	○	ごはん		ホイコーロー 中・オレンジ	にくだんごと はくさいの スープ	牛乳 豚肉 肉団子 味噌	白飯 ごま油 油 きび砂糖 澱粉	もやし 白菜 人参 干し椎茸 キャベツ 長葱 青ピーマン 生姜 にんにく オレンジ	602	24.8	786	29.9
19	月	○	ごはん		《☆ポルトガルりょうり》 アローシュ・デ・ポルヴォ (たこリゾット) たらのレモンふうみ	カルド・ベルデ (じゃがいものポタージュ)	牛乳 ソーセージ 脱脂粉乳 生クリーム まだこ シュレッドチーズ ベーコン たら澱粉付き	白飯 じゃが芋 じゃが芋ペースト オリーブ油 砂糖 油	にんにく 玉葱 キャベツ 人参 カットマト パセリ レモン果汁	665	27.0	835	32.1
20	火	○	むぎごはん		《受験に勝つカレー》 さくさくサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) ヒレカツ	カレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ シュレッドチーズ ひれかつ 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ドレッシング	玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 キャベツ 蓮根 枝豆	733	25.3	924	30.1
21	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆								
22	木	○	ごはん		かんこくやきにく 中・わかさぎフリッター	ちんげんさいと あつあげの スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ ほたて貝柱水煮 わかさぎフリッター	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま	人参 チンゲン菜 筍 もやし 生姜 にんにく 玉葱 青ピーマン	599	24.4	843	32.0
26	月	○	ごはん		キムタクごはんのぐ 中・とりにくのからあげ	こんさいの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 若鶏の唐揚げ	白飯 じゃが芋 油 ごま油	人参 ごぼう 大根 玉葱 キムチ漬け たくあん 長葱	633	25.5	948	39.5
27	火	○	ごはん		とうふのちゅうかに さわらのたつたあげ		牛乳 豚肉 豆腐 なると さわら竜田揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 生姜 小松菜 にんにく	656	28.2	842	34.9
28	水	○	ホットちゅうかめん		にらまんじゅう しらたまぜんざい	たんたんめん	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 小豆 にらまんじゅう	ホット中華麺 きび砂糖 ごま油 練りごま 三温糖 白玉だんご	生姜 にんにく もやし 筍 人参 長葱 チンゲン菜	759	33.1	891	39.0
29	木	○	ちゃめし		みそあじおでん おひたし(クラスしょうゆ) 小・ささみフライ 中・ハムカツ		牛乳 うすら卵水煮 竹輪 揚げボール 味噌 たこボール ハムカツ 昆布 ささみフライ	茶飯 じゃが芋 きび砂糖 油 蒟蒻	大根 小松菜 キャベツ 人参	659	29.4	848	35.0
18回							平均栄養量			650	26.2	836	32.5
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。							栄養基準量			650	18~32	830	25~40

19日 ポルトガル料理献立

ポルトガルは、大西洋に位置し、自然豊かな国です。海に面しているため魚料理が多いのが特徴です。

アローシュ・デ・ポルヴォ(たこリゾット) ...
ポルトガルは、ヨーロッパで最もお米を消費する国として知られています。トマトや玉葱などが入った素材のうまみが詰まった料理です。

カルド・ベルデ(じゃがいものポタージュ) ...
ポルトガル語で「緑のスープ」という意味のスープです。本場では千切りのケールが入っていますが、給食ではキャベツの千切りを使用します。

2月3日



節分は「季節を分ける」という意味です。もとは、春夏秋冬の季節の変わり目ごとに節分の行事はありましたが、とくに冬と春の変わり目の「立春」の前日の節分が重要視されるようになりました。さまざまな行事や風習とともに今に伝えられています。

終綱(ひいらぎいわし)

ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や軒下に立て、厄払いをする習慣もあります。

