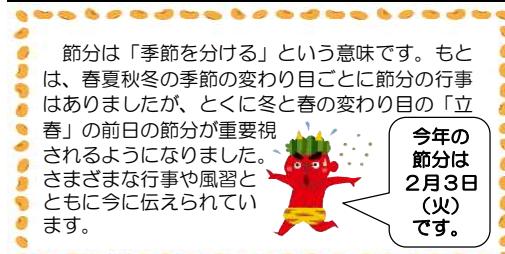


日付	献 立				食 品 群			栄 養 量				
日曜	スプーン	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エヌ ルギー	小蛋 白質	中エヌ ルギー	中蛋 白質
2月		ごはん		くきわかめのきんぴら あつやきたまご	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ 味噌 厚焼き卵	白飯 里芋 蒜薹 ごま油 砂糖 油 ごま	人参 大根 白菜 干し椎茸 ごぼう 長葱 蓮根	631	26.4	804	32.2
3 火	○	すめし		《せつぶんこんだて》 ちらしづしのぐ いわしカレーチーズフライ ふくまめ	おにかまほこ いりすまじる	牛乳 鶏肉 豆腐 蒲鉾 油揚げ 卵そぼろ 福豆 いわしカレーチーズフライ	酢飯 砂糖 油	人参 大根 長葱 ほうれん草 蓮根 干し椎茸 枝豆	689	30.0	847	34.9
4 水		じごなうどん		こんにゃくサラダ (かんきつドレッシング) あんまん 中・カルシウムウエハース	いなかじる うどん	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 蒲鉾	地粉うどん あんまん きび砂糖 蒜薹 ドレッシング 油 カルシウムウエハース	玉葱 人参 大根 長葱 キャベツ コーン 胡瓜	640	23.8	783	28.0
5 木	○	小・クロッワッサン (4~6名) 中・デニッシュ ベストリー		あげパン ナムル (かんこくナムルドレッシング)	コーンスープ	コーヒー牛乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 黄な粉	コッペパン 砂糖 クロワッサン 油 デニッシュベストリー じゃが芋 バター ドレッシング	玉葱 人参 胡瓜 コーンベースト コーン パセリ もしやし 小松菜	653	22.0	841	27.4
6 金	○	むぎごはん		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・ クルトン)	スピナッチャ カレー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 厚揚げ ハムカツ	麦ご飯 じゃが芋 きび砂糖 油 ドレッシング クルトン	にんにく キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 生姜 赤ビーマン	658	21.3	853	26.4
9 月		ごはん		いりどり ハムカツ	みぞれじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 厚揚げ ハムカツ	白飯 蒜薹 砂糖 油 濃粉	生姜 人参 玉葱 大根 長葱 笠 小松菜 干し椎茸 ごぼう 蓮根	621	25.8	795	31.8
10 火	○	ごはん		マー保ーどうふ さわらのチリソース		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら竜田揚げ	白飯 油 砂糖 濃粉 ごま油 きび砂糖	にんにく 干し椎茸 生姜 長葱 人参 玉葱 にら 笠	695	29.3	892	36.3
12 木		ごはん		にくじやが てりやきチキン のりふりかけ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 照り焼きチキン のりかつおふりかけ	白飯 油 砂糖 蒜薹 じゃが芋	こぼう 人参 玉葱 大根 長葱 さやいんげん	672	29.3	864	35.7
13 金	○	ごはん		《バレンタインこんだて》 ホイコーロー ^{チーズ} チョコクレープ	マカロニ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	白飯 マカロニ 濃粉 きび砂糖 油 チョコクレープ	人参 玉葱 生姜 にんにく もやし キャベツ 青ビーマン チングン菜 長葱	673	24.3	841	29.7
16 月	○	ごはん		じゃがいものそぼろに チキンなんばん (タルタルソース) 小・かたぬきチーズ 中・チーズタルト		牛乳 豚肉 鶏肉 鶏肉の竜田揚げ 型抜きチーズ	白飯 じゃが芋 油 きび砂糖 砂糖 タルタルソース チーズタルト	玉葱 人参 枝豆	687	25.4	955	30.2
17 火	○	ちやめし		みそあじおでん はくさいのサラダ (かおりごまだれッシング) わかさぎフリッター		牛乳 鶏肉 味噌 ミニワインナー 竹輪 うずら卵水煮 昆布 わかさぎフリッター	茶飯 じゃが芋 蒜薹 きび砂糖 油 ドレッシング	大根 白菜 胡瓜 人参 コーン	622	24.6	835	31.2
18 水				☆ 忙れい弁当の日 ☆								
19 木	○	ごはん		《☆チリりょうり》 ボバイサラダ (ぐだくさんたまねぎドレッシング) ポテトコロッケ	ポジョ アルベハド	牛乳 鶏肉	白飯 油 ごま オニボテコロッケ ドレッシング	にんにく コーン セロリー キャベツ グリーンピース 玉葱 ほうれん草 人参	683	22.9	881	27.9
20 金	○	こどもパン スライス		えびカツバーガー ^{中・} えびカツ(ソース) サンドようサラダ	マカロニの クリームに	牛乳 生クリーム 鶏肉 脱脂粉乳 ショレッドチーズ えびカツ	子供パン 油 バター マカロニ ミルームコーヒー液体	玉葱 人参 胡瓜 コーン パセリ ミッシュルーム水煮 キャベツ	610	28.0	816	35.0
24 火	○	ごはん		こぎつねごはんのぐ にくだんごあますあんかけ	はくさいの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵そぼろ 油揚げ 団子	白飯 砂糖 濃粉 ごま油 きび砂糖	人参 玉葱 白菜 もやし 小松菜 蓮根 枝豆	613	25.7	824	34.5
25 水		じごなうどん		《じゅけんおうえんこんだて》 てんとりてん いいよかんのいよかん	うかれー なんばん	牛乳 なると 鶏肉 油揚げ 鶏天ぶら	地粉うどん 油 濃粉 きび砂糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 生姜 大根 いよかん	685	28.9	818	34.4
26 木	○	ごはん		フルコギどん 中・ねぎしおまんじゅう	ごもく はるさめ スープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると ねぎ塩まんじゅう	白飯 春雨 砂糖 ごま ごま油 濃粉 油	生姜 玉葱 人參 干し椎茸 にんにく チングン菜 にら 白菜 もやし 長葱	623	24.3	848	32.1
27 金		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに ぶりのあまからあげに	どさんこじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 昆布 油揚げ ぶりの甘辛揚げ煮	白飯 油 砂糖 じゃが芋 蒜薹 ぶりの甘辛揚げ煮	にんにく もやし 人参 玉葱 長葱 コーン	654	25.8	812	29.9
17回				平均栄養量				653	25.7	842	31.7	
※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	



恵方巻



恵方巻を食べる角度は、その年の福の神「歳徳神(さいとくじん)」がいる方角で決まります。今年は「丙(ひのえ)」にあたるため、南南東が恵方（「歳徳神」がいる方角）となり、願い事をしながら無言で食べると縁起が良いとされています。

19日 チリ料理

チリは南米大陸の南西部に位置する共和国です。
国土は日本の約2倍あり、海に沿って南北に細長く伸びているので、魚介を使った料理が多数あります。



ポジョ・アルベハド…

チリの家庭でよく食べられているおふくろの味です。「ポジョ」は鶏肉、「アルベハド」はグリーンピースを指すスペイン語です。鶏むね肉を香味野菜、クミンやオレガノなどのスパイス、グリーンピースの入ったトマトソースで煮込み、オリーブオイルで炒いたライスやフライドポテトと一緒に食べることが多いそうです。

25日 受験応援献立



「受かれー南蛮(カレー南蛮)」「点とり天(鶏天おろしだれ)」「いい予感のいよかん(いよかん)」を食べて、受験頑張ってください。