

## 2月予定献立表



木本共同調理場 木本中学校 3年生

			L (1.00	H (1 pp	45 41 55	エネルキ゛ー
日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 カルシウム
月	ごはん	回鍋肉スパゲティサラダ	豚肉 ハム みそ	米 スパゲティ サラダ油 ごま油 三温糖	キャベツ ピーマン パプリカ 玉葱 胡瓜 生姜 にんにく コーン	735 kcal 18.0 g 66 mg
2 火	中華井	大豆とサツマ芋の揚げ煮	豚肉 うずら卵 大豆	米 さつま芋 片栗粉 ごま サラダ油 ごま油 三温糖 大豆油	人参 チンゲン菜 白菜 玉葱 筍	817 kcal 21.7 g 118 mg
3 水	V 000 V 00	0 4 000 4 000 4	••• ■ 前期選抜(給f	食はありません) 🕶 🔷 🗬 🕶 🗘 🗘	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	***
4 木	ごはん	熊野鯛のトマトソース ボイル ブロッコリー 豆腐と玉葱の味噌汁	鯛 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 サラダ油 オリーブ油 三温糖	ブロッコリー 葉ねぎ 玉葱 にんにく トマト	728 kcal 28.4 g 108 mg
5 金	美熊野牛ビーフカレー	福神漬フルーツヨーグルト和え	牛肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	人参 玉葱 セロリー にんにく 大根(福神漬) 桃 みかん りんご	848 kcal 16.7 g 101 mg
8 月	ごはん	高野豆腐の卵とじに ひじきのパリパリサラダ 味付のり	鶏肉 卵 しらす 高野豆腐 ひじき 味付のり	米 餃子の皮 ごま油 大豆油 三温糖	人参 玉葱 胡瓜	723 kcal 31.0 g 216 mg
9 火	ごはん	豚肉と玉葱の生姜炒め ポテトサラダ	豚肉 ハム	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	人参 玉葱 胡瓜 生姜	781 kcal 19.4 g 33 mg
10 水	三色どんぶり	豚汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 じゃが芋 サラダ油 三温糖	ほうれん草 人参 葉ねぎ 玉葱 ごぼう	757 kcal 29.9 g 112 mg
11	000000	00000000000	建国記	念 日 0000000	0000000000000	
12	ごはん	ペンネトマトソース 野菜炒め	牛肉 豚肉 ウィンナー	米 ペンネ サラダ油 ごま油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン セロリ にんにく トマト キャベツ	799 kcal 22.8 g 61 mg
I 5 月	ごはん	麻婆豆腐 茹でキャベツとツナのサラダ	豚肉 ツナ 豆腐 みそ	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 三温糖マヨネーズ	人参 葉ねぎ 玉葱 生姜 にんにく キャベツ 胡瓜 コーン	753 kcal 26.6 g 148 mg
16	₹13%	熊野鯛の竜田揚げ ほうれん草とキャベツのおひたし 沢煮椀	鯛 豚肉 かつお節	米 片栗粉 大豆油 三温糖	人参 ほうれん草 葉ねき キャベツ 大根 えのきだけ	724 kcal 27.0 g 59 mg
17 水	こぎつねごはん	大豆の磯煮 石狩汁	鶏肉 鮭 油揚げ 大豆 ひじき 平天 豆腐 みそ	米 つきこんにゃく サラダ油 三温糖	人参 生姜 大根 ごぼう 葉ねぎ	749 kcal 32.3 g 196 mg
18	ಪಚ <i>ನ</i>	熊野地鶏つくね照り焼き ポトフ	鶏肉 豚肉 豆腐 卵 ウィンナー	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 三温糖	人参 玉葱 キャベツ セロリー	788 kcal 30.3 g 66 mg
19 金	紀和牛ハヤシライス	ハムサラダ	牛肉 ハム	米 小麦粉 サラダ油 バター 三温糖	人参 玉葱 トマト キャベツ 胡瓜	811 kcal 22.2 g 62 mg
22 月	チャーハン	ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 焼き豚 卵 ヨーグルト	米 ワンタンの皮 サラダ油	人参 葉ねぎ 玉葱 白菜 にんにく 生姜	714 kcal 24.9 g 182 mg
23 火	<b>*</b> * * * *	· ×××××		生日 📯 🗙 🛠 🛠	××××××××××××××××××××××××××××××××××××××	ę
24 水	ごはん	おでん風煮物コーンサラダ	鶏肉 うずら卵 平天 厚揚げ 竹輪	米 こんにゃく 三温糖 マヨネーズ	人参 胡瓜 大根 キャベツ コーン	754 kcal 22.0 g 156 mg
25 木	ごはん	マカロニグラタン 小松菜入り野菜スープ	鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	米 マカロニ 小麦粉 バター サラダ油	人参 ブロッコリー 小松菜 玉葱 しめじ	750 kcal 21.4 g 257 mg
26 金	₹ <b>V</b>	熊野地鶏の唐揚げ ごまだれサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	米 片栗粉 ごま サラダ油 大豆油 ごま油 三温糖	人参 葉ねぎ キャベツ 胡瓜 生姜	765 kcal 26.7 g 145 mg
	*************************************	 立を変更する場合があります。ご了承`	下さい こうしょう		すいぶん ほきゅう	

\*材料・仕入れの都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

## 寒い時期にも…だる冷凍に含めためです!

もうすぐ「立春」、暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。 さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか? 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。





