

2月の献立目標 冬の旬の味を味わおう

予定献立表

曜日	こんだてめい	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱく	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あか	き	みどり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	キロカロリー	グラム	グラム		
1水	ぎゅうにゅう、コッペパン はくさいのクリームシチュー うみのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム ちりめん、ひじき、わかめ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しめじ はくさい、グリーンピース こまつな、キャベツ、レモン くだもの	(小)594	24.0	2.4	⑦	2月3日は節分です!  昔の人は、災いを悪い鬼にととえていました。そこで節分に「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまいて悪い鬼を追い払い、幸せが訪れますようにと願い、今に受け継がれています。
					(中)763	30.4	3.4		
2木	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんぶりかけ じゃがいものにっころがし きりぼしだいこんのあますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あぶらあげ	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	こまつな、にんじん しょうが、たまねぎ こんにゃく、しいたけ きりぼしだいこん	594	23.4	1.5	★	今月の旬の食材 かき  広島県の冬の味覚の代表です。ビタミン類・カルシウム・鉄分・タウリンなどが含まれており、栄養満点です。17日に、地元、玖波でとれたかきがフライで登場します。
					757	28.8	2.1		
3金	ぎゅうにゅう、 ごはん いわしのかぼやき ブロッコリーのごまあえ だいこんのみそしる、 せつぶん こんだて せつぶん こんだて	ぎゅうにゅう いわし とうふ、みそ わかめ、だいす	こめ でんぷん、さとう あぶら ごま	しょうが、ブロッコリー にんじん、キャベツ ねぎ、だいこん、えのきだけ	661	26.9	2.3	★	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					800	30.7	2.8		
6月	ぎゅうにゅう ハヤシライス だいこんとみずなのサラダ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あぶらあげ かえりいりこ	こめ こむぎこ、バター あぶら、さとう ごま、アーモンド	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、みずな、だいこん	645	25.3	1.7	◎	一年中出回っていますが、冬に収穫されるものは寒さに耐えるため、肉厚で甘くなります。また、鉄分が豊富に含まれているので貧血予防に効果があります。
					820	31.2	2.2		
7火	ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん わかめサラダ あたたちりめんこつこつかきあげ	ぎゅうにゅう えび、いか ぶたにく、わかめ たまご、ちりめん	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ、でんぷん	にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、きくらげ もやし、はくさい、こまつな キャベツ、だいこん、わけぎ	582	25.7	2.9	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					714	31.4	3.5		
8水	ぎゅうにゅう、こめこパン ポークビーンズ ごぼうサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう だいす、ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら、ごま さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、こまつな ごぼう、キャベツ みかんジュース	633	30.1	2.3	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					839	39.6	3.3		
9木	ぎゅうにゅう、ごはん さかなのレモンあげ ちくさあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こめ こむぎこ、でんぷん さとう、あぶら	レモン、ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、とうもろこし ねぎ、たまねぎ、だいこん えのきだけ、ごぼう	587	24.7	1.8	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					747	30.7	2.4		
10金	ぎゅうにゅう かやくごはん ゆきけしなべ ごますあえ ひろしまけん きょうどいりょうり	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ とりにく、かまぼこ ちくわ	こめ あぶら しらたまもち さとう、ごま	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、こまつな、キャベツ もやし、しゅんぎく、まいたけ しろねぎ、だいこん	590	22.6	2.2	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					758	28.2	3		
13月	ぎゅうにゅう、ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ みそ、わかめ	こめ さとう、でんぷん あぶら、はるさめ、ごま	ねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、たけのこ、しいたけ こまつな、にんじん、もやし くだもの	609	24.8	2.1	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					768	30.8	2.9		
14火	ぎゅうにゅう キーマカレーライス やさしいスープ アラウニー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご	こめ、むぎ こむぎこ、バター あぶら、じゃがいも さとう、くるみ	にんじん、しょうが、にんにく たまねぎ、マッシュルーム こまつな、はくさい	696	24.6	2.1	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					894	30.1	2.5		
15水	ぎゅうにゅう、くろパン チーズいりオムレツ いろどりサラダ しろいんげんまめのミネストローネ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ツナ しろいんげんまめ、ぶたにく	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし、トマト トマトジュース、にんにく セロリ、とうもろこし	630	29.7	2.6	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					792	37.0	3.5		
16木	ぎゅうにゅう、むぎごはん ひじきのぶりかけ ちくぜんに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん、ひじき とりにく、とうふ たまご、わかめ	こめ、むぎ ごま、あぶら さといも、さとう でんぷん	にんじん、ごぼう、れんこん しいたけ、こんにゃく、だいこん たまねぎ、えのきだけ	588	23.7	1.9	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					761	29.1	2.4		
17金	ぎゅうにゅう、ごはん かきフライ レモンすあえ まいあさたべよちゃんみそしる	ぎゅうにゅう かき、たまご とうふ、あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ、パンこ さとう、あぶら さといも	こまつな、キャベツ、だいこん レモン、にんじん、しろねぎ こんにゃく、しいたけ	647	21.2	2.6	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					822	25.8	3.3		
20月	ぎゅうにゅう、ごはん おでんふうに しゅんぎくのごまあえ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ あつあげ、うすらたまご こんぶ	こめ さとう ごま	にんじん、だいこん、こんにゃく しゅんぎく、こまつな、キャベツ くだもの	597	24.4	1.9	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					749	29.6	2.3		
21火	ぎゅうにゅう、 ごはん かんさわらのさいきょうやき だいすとほうれんそうのおひたし みぞれじる	ぎゅうにゅう さわら、みそ だいす、かつおぶし、わかめ とりにく、あつあげ	こめ さとう	ほうれんそう、にんじん キャベツ、ねぎ、ごぼう しいたけ、だいこん	619	29.7	2.1	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					775	35.8	2.6		
22水	ぎゅうにゅう しぶんにかつ!! カツサンド しょうらいひとあす! れんこんサラダ ふゆやさしいほっこりスープ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ちくわ ぶたにく	パン こむぎこ、パンこ あぶら、さとう、ごま マヨネーズ、じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ、しいたけ にんじん、みずな、れんこん キャベツ、こまつな、セロリ だいこん、はくさい	653	31.0	2.8	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					820	38.1	3.9		
24金	ぎゅうにゅう ピピンパ わかめスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ あぶら ごま さとう	にんじん、こまつな、にんにく だいこん、もやし、ねぎ たまねぎ、えのきだけ りんご、みかん、もも、パイナップル	614	25.4	2.0	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					778	31.3	2.5		
27月	ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしおやき、だいこんおろし いそかあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さば ちりめん、のり とうふ、みそ	こめ さつまいも	だいこん、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、ねぎ たまねぎ、はくさい	606	27.4	2.5	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					755	32.7	3.1		
28火	ぎゅうにゅう スパゲティポロネーゼ ツナサラダ トルタバラティーツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ぶたにく ツナ たまご	スパゲティ あぶら、さとう ごま、でんぷん こむぎこ、バター	にんじん、トマト、たまねぎ しょうが、にんにく、セロリ マッシュルーム、こまつな キャベツ、レモン	630	24.4	1.6	◎	今月の郷土料理 10日(金) 雪消し鍋 (庄原市) 
					816	30.8	2.3		

- ★ 3・21・27日は栗谷産のお米を使用します。
- ◎ 10日は広島県庄原市の郷土料理です。
- ◆ 22日は玖波中学校考案、受験生応援献立です。
- ☆ 24日は大竹中学校のリクエストメニューです。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。



22日(水) 玖波中学校1年生考案 受験生応援献立

～玖波中学校1年生の皆さんからのメッセージです～

受験生応援メニューとして「カツ(勝つ)サンド」、将来を見通すという縁起物を入れた「れんこんサラダ」、体を温めて健康に気を付けてほしいと思い、冬野菜がたっぷり入った「ほっこりスープ」にしました。受験生の皆さん、応援しています!!

