



2020年度

2月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	月	ごはん	牛乳	豚肉の香味焼き 豆腐とねこのみそ汁 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	豚肉 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん	ねぎ しょうが なめこ キャベツ カリフラワー	ごはん	ごま ごま油 ドレッシング	647.8 24.3 22.3 2.1
2	火	節分・立志式 黒食パン チーズソフト	牛乳	えびカツ コンソメスープ アスパラソテー 福豆	えびカツ ウインナー 福豆	牛乳 チーズ	にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ しめじ	黒食パン じゃがいも	オリーブ油	604.9 27 29.1 2.8
3	水	ごはん ひじきぼたば	牛乳	さばのみそ煮 かんぴょうのみそ汁 しもつかれ風煮物	さばのみそ煮 鶏卵 さけ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじきぼたば	にんじん	かんぴょう ねぎ しめじ 大根	ごはん	油	694.8 31.2 22.7 2.4
4	木	バーガーパン	牛乳	照り焼きチキン きのこトマトのスープ ポイルキャベツ りんごのタルト	照り焼きチキン ベーコン	牛乳	にんじん いんげん トマト	玉ねぎ まいたけ えのき しめじ キャベツ	バーガーパン じゃがいも りんごのタルト	油	627.7 23.7 29.1 2.3
5	金	ごはん	牛乳	ピビンバ 餃子スープ パンパジューサラダ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん にら	白菜 ねぎ 干しいたけ もやし	ごはん	ごま油 ごま ドレッシング	726.1 27.2 29.2 1.6
8	月	ごはん	牛乳	クロムツのスタミナ焼き かぶと油揚げのみそ汁 いんげんのごま和え いよかんゼリー	クロムツ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 いんげん にんじん	かぶ ねぎ	ごはん いよかんゼリー	油 ごま	630.5 22.6 17.5 2.1
9	火	米粉パン いちごミックスジャム	牛乳	ミートオムレツ 豆と野菜のスープ マカロニサラダ	ミートオムレツ ウインナー ロースハム ミックスビーンズ	牛乳	にんじん セロリ	玉ねぎ きゅうり	米粉パン ジャム マカロニ	油 ノンエッグマヨ ネーズ	577.4 22.3 30.2 2.7
10	水	ごはん	牛乳	鶏肉のチーズ巻きカツ けんちん汁 キャベツと水菜のサラダ	鶏肉 チーズ 豆腐	牛乳	にんじん 水菜	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	ごはん 里芋 こんにやく	油 ドレッシング	659.9 20.3 21.2 2.2
11	木	建国記念の日									
12	金	ごはん バレンタイン献立	牛乳	バレンタインハンバーグ ブロッコリーとえびのサラダ チョコプリン	ハンバーグ かまぼこ えび	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー パプリカ	しめじ カリフラワー	ごはん チョコプリン	油 ドレッシング	699.9 26.2 20.5 2.5
15	月	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ スキージ ごま酢あえ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	かき揚げ 大根 ねぎ ごぼう きゅうり 切り干し大根	ごはん さつまいも こんにやく	油 ごま	745.2 19.9 24.6 2.7
16	火	コッペパン ハニーホイップ	牛乳	カレイのレモンベッター焼き トマトと卵のスープ きのこサラダ	カレイ ベーコン 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト アスパラ	キャベツ しめじ えのき	コッペパン ハニーホイップ	油 オリーブ油 ドレッシング	556.6 23.2 30.7 2.5
17	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 パンサンデー ショールンポー	豚ひき肉 豆腐 ショールンポー	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん 春雨	ごま油	761.2 26.3 26.3 1.9
18	木	揚げパン ココア	牛乳	ポトフ シーザーサラダ ヨーグルト	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン ココア じゃがいも クルトン	油 ドレッシング	535.4 16.3 26.9 2.4
19	金	わかめごはん	牛乳	春巻 中華風コンソメスープ りんご&いちごゼリー	春巻 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	うらごしコーン えのき ねぎ 玉ねぎ	ごはん りんごゼリー いちごゼリー	ごま油 油	706.9 20.3 21.2 2.2
22	月	ごはん	牛乳	さんまのゆずすだち煮 呉汁 野菜炒め	さんま 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン	大根 ごぼう しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん 里芋	油	612.3 23.6 15.2 2.5
23	火	天皇誕生日									
24	水	ごはん	牛乳	豚丼 にら玉汁 ツナサラダ	豚肉 鶏卵 シーチキン	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ れんこん きゅうり	ごはん しらたき	油 ドレッシング	747.1 28.8 26.5 2.3
25	木	食パン ブルーベリージャム	牛乳	ポテトカップグラタン コーンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	鶏肉	牛乳 バター	にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	食パン じゃがいも かぼちゃ ジャム	油 ドレッシング	624.8 22.6 28.2 2.6
26	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 彩サラダ みかんゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー	ごはん じゃがいも みかんゼリー	油 ドレッシング	743 24.7 22.2 1.8

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。
 9日のマカロニサラダではノンエッグマヨネーズを使用しています。
 26日のポークカレーではアレルギー不使用のカレールウを使用しています。



「しもつかれ風煮物」

「しもつかれ」は、正月の残りの鮭の頭に、節分でまいた豆の残り、そして根菜などを酒粕で煮込んだ栃木県の郷土料理です。

正月からの残り物を大事に使い、また、冬場の栄養摂取や保存に優れた先人の知恵がつまった料理として古くから食べられてきました。

今回は、食べやすいように「煮物」にして提供いたします。

