



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) 塩分相当量(g)	
1	水	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 にらまんじゅう ミニしょうゆ パンパンジーサラダ	牛乳	にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	米	油 ごま油 ドレッシング	760.8 31.8 23.9 3.1	
2	木	立志式献立 コッペパン あん&マーガリン	牛乳	エビフライ タルタルソース ミネストローネ ツナサラダ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン あん じゃがいも シエルマカロニ	マーガリン 油 ドレッシング タルタルソース ノエッグマヨネーズ	718.8 24.7 39.5 3.1	
3	金	節分献立 ごはん	牛乳	照り焼きチキン 田舎汁 ほうれん草のおひたし 福豆	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ もやし	米 じゃがいも こんにやく	油	715.6 29.8 20.8 2.8	
6	月	初午献立 ごはん	牛乳	いかの天ぷら ミニしょうゆ かんぴょう汁 しもつかれ風煮物 ぼんかん	牛乳	にんじん	かんぴょう ねぎ しめじ 大根 ぼんかん	米	油	740.6 27.1 21.9 2.7	
7	火	ピタパン	牛乳	チリコンカン かぼちゃスープ ゆで野菜 コールスードレッシング	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	ピタパン	オリーブ油 ドレッシング	623 26.1 24.2 2	
8	水	ミルクコーヒー ごはん	牛乳	厚焼き卵 豚キムチ炒め けんちん汁	牛乳	にんじん にら	大根 ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ キムチ	米 こんにやく 里芋	油	724.1 26.9 24.4 2.2	
9	木	焼きそば	牛乳	たこナゲット 彩サラダ イタリアンドレッシング 抹茶プリン	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	キャベツ たまねぎ カリフラワー	中華めん 抹茶プリン	油 ドレッシング	753 25.5 36.2 1.6	
10	金	五目チャーハン いちご無償提供の日	牛乳	青梗肉絲(チンジャオロース) 中華スープ チョレギサラダ いちご	牛乳	ビーマン パプリカ にんじん 小松菜	たけのこ もやし しいたけ 白菜	米	油 ドレッシング ごま ごま油	709.5 25.3 23.1 2.6	
13	月	わかめぼっぱ ごはん	牛乳	野菜入り肉団子 スキージ ポテトサラダ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ たまねぎ きゅうり	米 ノエッグマヨネーズ	油 ノエッグマヨネーズ ドレッシング	691 22.4 20.3 2.4	
14	火	バレンタイン献立 ミルクパン ブルーベリージャム	牛乳	ハンバーグ デミソース ABCスープ 花野菜のコンソメ煮 チョコクレープ	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	ミルクパン ブルーベリージャム マカロニ チョコクレープ	ハヤシルウ オリーブ油 油	740.8 27.2 36.5 3	
15	水	ごはん	牛乳	さんまのみぞれ煮 吉野汁 ゆず香あえ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	大根 しいたけ キャベツ ゆず	米		633.4 22.6 19 2.3	
16	木	バーガーパン	牛乳	ハムカツ ミニソース ハンガリアンシチュー ポイルキャベツ	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ キャベツ	バーガーパン じゃがいも	油 シチューの素 ドレッシング ハヤシルウ	673.9 23.4 28.2 2.9	
17	金	長崎ちゃんぽん	牛乳	中華めん 肉まん ごま酢あえ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ 大根 きゅうり	中華めん 油 ごま		703.7 30.1 18.6 3.5	
20	月	ごはん	牛乳	親子煮 コーンボール つみれ汁	牛乳	にんじん	コーン たまねぎ 大根 ねぎ ごぼう 白菜	米	油	658.1 23 21.3 3	
21	火	はちみつマーガリン 黒食パン	牛乳	いかのピザ焼き ポトフ風スープ グリーンサラダ りんごのタルト	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラ	キャベツ たまねぎ きゅうり	黒食パン はちみつ じゃがいも りんごのタルト	マーガリン 油 ドレッシング	667 26.3 32.1 2.7	
22	水	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい ミニしょうゆ フタナスープ 春雨サラダ	牛乳	にんじん	ねぎ えのき きくらげ しいたけ キャベツ きゅうり	米 フタナ 春雨	油 ドレッシング	724.6 24.9 22.3 2.3	
23	木	天皇誕生日									
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ 青じそドレッシング ヨーグルト	牛乳	にんじん わかめ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ	米 こんにやく じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	714.4 22.8 22.3 2.1	
27	月	のり香味ふりかけ ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 道産子汁	牛乳	にんじん	切干大根 白菜 にんにく たまねぎ しょうが コーン ねぎ	米 じゃがいも	油 バター	665 27.3 17.7 2.5	
28	火	チョコクリーム 米粉パン	牛乳	モロの和風マリネ ポークシチュー アスパラとパプリカのサラダ イタリアンドレッシング	牛乳	にんじん ビーマン トマト パプリカ アスパラ	たまねぎ キャベツ	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	油 シチューの素 ドレッシング	711 27.9 32.9 1.7	

※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。



「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詰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。