

～2月の給食献立表～



♥…からだをつくる ◆…ねつやエネルギーになる ♣…からだのちょうしをととのえる
エネルギー…kcl (カロリー) たんぱくしつ…g (グラム) しぼう…g (グラム)

3日 (月)			4日 (火)			7日 (金)								
ピラフ ごはん ◆ ベーコン ♥ コーン ♣ 人参 ♣ 玉ねぎ ♣ ハムカツ ♥ たまご焼き ♥ アスパラのツナ和え アスパラ ♣ ツナ ♥	みそ汁 青梗菜 ♣ しめじ ♣ ごぼうサラダ ごぼう ♣ きゅうり ♣ レタス ♣ 人参 ♣ ごま ◆ 桃のシロップ煮 ♣	バターロール ◆ クリームシチュー じゃがいも ◆ 鶏肉 ♥ 人参 ♣ 玉ねぎ ♣ 春巻き ♣ イチゴゼリー	牛乳 ♥ サラダ レタス ♣ 大根 ♣ トマト ♣ ブロッコリー ♥	ごはん ◆ コロッケ ♥♥ スパゲティサラダ スパゲティ ◆ ハム ♥ きゅうり ♣ 人参 ♣ ポイルキャベツ ♣ カリフラワー ♣ トマト ♣	汁ビーフン 豚肉 ♥ 玉ねぎ ♣ 人参 ♣ 青ネギ ♣ しいたけ ♣ ビーフン ◆ ほうれん草のソテー ほうれん草 ♣ ベーコン ♥ オレンジ ♣	570kcl	18、5g	15、8g	443kcl	17、8g	15、8g	490kcl	23、3g	13、2g
10日 (月)			12日 (水)			14日 (金)								
ごはん ◆ エビフライ ♥ しゅうまい ◆♥ ナムル もやし ♣ ほうれん草 ♣ 人参 ♣	みそ汁 小松菜 ♣ 油揚げ ♥ マカロニサラダ マカロニ ◆ きゅうり ♣ ハム ♥ 人参 ♣ レタス ♣ ブロッコリー ♣ トマト ♣ りんご ♣	カレーライス ごはん ◆ 牛肉 ♥ 玉ねぎ ♣ 人参 ♣ ジャガイモ ◆ かにかまぼこ ♥	キャベツとツナのサラダ キャベツ ♣ ツナ ♥ 刻み海苔 ♥ 飲むヨーグルト ♥	ごはん ◆ コンソメスープ えのき ♣ 玉ねぎ ♣ ベーコン ♥ カリフラワー ♣ 金時豆 ♣ 味付け海苔 ♥ びわ ♣	ごはん ◆ 白身魚のフライ ♥ たまご焼き ♥ 牛肉と南京の焼肉炒め 牛肉 ♥ かぼちゃ ♣	481kcl	18、2g	15、2g	502kcl	24、3g	6、0g	489kcl	25、3g	16、0g
<p>【恵方巻きを丸ごと食べる理由】</p> <p>1口サイズにカットすることなく、1本まるごと食べる理由は、商売繁盛や幸福を一気にいただくという意味合いが大きいからです。</p> <p>「一気に食べなければ運を逃してしまう」ということから、その年の幸運を手に入れるために、無言で1本まるごと食べていたようです。</p>			18日 (火)											
			チーズロール 皿うどん 人参 ♣ 玉ねぎ ♣ もやし ♣ キャベツ ♣ 豚肉 ♥ 乾麺 ◆ 中華風サラダ 切り干し大根 ♣ きゅうり ♣ 人参 ♣ レタス ♣	牛乳 ♥ プリン ♥	576kcl				19、9g	13、4g				
			25日 (火)			28日 (金)								
<p>北海道ミルクパン ◆</p> <p>チャプチェ 牛肉 ♥ 玉ねぎ ♣ 人参 ♣ ほうれん草 ♣ しいたけ ♣ 春雨 ◆ イカフライ ♥</p>			<p>牛乳 ♥</p> <p>白菜とツナのナムル 白菜 ♣ ツナ ♥ サラダ ブロッコリー ♣ ポイルキャベツ ♣ みかん ♣</p>			<p>ゆかりごはん ◆◆</p> <p>みそ汁 大根 ♣ わかめ ♥ サラダ ブロッコリー ♣ トマト ♣ ポイルキャベツ ♣ なし ♣</p> <p>ほうれん草の胡麻和え ほうれん草 ♣ ゴマ ◆ たまご焼き ♥</p>			370kcl	22、5g	16、4g	498kcl	22、0g	12、1g



※ 材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますので、ご了承ください。

	エネルギー kcl	たんぱくしつ g	しぼう g
厚生省栄養基準 (3~5歳/1日)	1300	25.0	36.0
月平均栄養量	489.8	21.3	13.7