

日・曜	2日(月)				3日(火)				4日(水)				6日(金)				9日(月)				10日(火)				12日(木)				13日(金)				16日(月)				
献立名	クファージュシー 牛乳 味付つくね 人参しりしり もずくスープ				味付パン 牛乳 いわし磯辺フライ 白菜のクリーム煮 節分福豆				カツカレー のむヨーグルト 野菜サラダ いよかんゼリー				バターパン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め マカロニスープ チーズ				ごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめスープ				味付パン マーマレード 牛乳 チキンカツ ほうれん草のミルクスープ				里芋ごはん 牛乳 ししゃも天ぷら 豚汁				米粉パン 牛乳 和風スパゲッティ 切干大根のサラダ チョコプリン				わかめごはん 牛乳 ミンチカツ 小松菜のごまあえ にゅうめん				
材料名および使用量（g）	あっという米	70	5		* 味付パン	1個	5		米	100	5		* バターパン	1個	5		米	100	5		* 味付パン	1個	5		あっという米	70	5		* 米粉パン	1個	5		あっという米	80	5		
	アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2		豚肉	20	1		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		マーマレード	1袋			アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		
	水	115			* (冷)いわし磯辺フライ	1個	1		じゃがいも	40	5		チキンフランクカット	40	1		鶏肉	45	1		* 牛乳	1本	2		水	110			* スパゲティ(ハーフ)	40	5		わかめご飯の素	2.5	2		
	豚肉	25	1		油	3	6		たまねぎ	40	4		たまねぎ	20	4		キャベツ	30	4		* (冷)チキンカツ	1個	1		里芋	30	5		鶏肉	20	1		* 牛乳	1本	2		
	(冷)ちくわ	15	1		豚肉	25	1		にんじん	20	3		油	0.5	6		たまねぎ	40	4		油	3	6		鶏肉	25	1		たまねぎ	35	4		* (冷)ミンチカツ	1個	1		
	干しひじき	1	2		はくさい	50	4		* 粉チーズ	3	2		トマトケチャップ	4	3		にんじん	10	3		ソース（中濃）	4	3		(冷)むき枝豆	5	4		しめじ	20	4		油	3	6		
	干しいたけ	0.5	4		にんじん	20	3		* スキムミルク	3	2		ウスターソース	1			さつまいも	30	5		さとう	1.5	5		みりん(本みりん)	3			にんじん	15	3		トンカツソース	1袋			
	にんじん	10	3		しめじ	10	4		* カレールウ(日糧)	8	5		* チキンコンソメ	0.3			にら	5	3						* しょうゆ(うす口)	3.5			ねぎ	5	4		こまつな	30	3		
	油	2	6		(冷)ほうれん草	10	3		* カレールウ(ハウス)	8	5		* マカロニ(乾)	8	5		しょうが	0.2	4		豚肉	20	1		酒	2.5			* しょうゆ(うす口)	3			ごま(すりごま)	1	6		
	酒	1			* 牛乳	30	2		ウスターソース	2			豚肉	15	1		にんにく	0.2	4		(冷)ほうれん草	20	3		だしの素	1			みりん(本みりん)	3			* しょうゆ(うす口)	0.5			
	* しょうゆ(うす口)	4			* クリームシチューの素	10	5		油	0.5	6		にんじん	20	3		赤みそ	2.2	1		(冷)ほうれん草	20	3		油	0.5	6		だしの素	1			* 鶏肉	20	1		
	だしの素	1			塩	0.05			* (冷)トンカツ	1個	1		たまねぎ	40	4		* しょうゆ(濃口)	4.5			にんじん	10	3		* 牛乳	1本	2		油	0.5	6		* そうめん(乾)	10	5		
	* 牛乳	1本	2		油	0.5	6		油	3	6		キャベツ	30	4		酒	2			たまねぎ	20	4		* (冷)ししゃも天ぷら	2尾	2		切干大根	4	4		油あげ(薄あげ)	10	1		
	* (冷)平つくね	1個	1		こしょう	0.01			* ジョア(プレーン)	1個	2		スープストック	3			さとう	2	5		とうもろこし	2	5		油	4	6		にんじん	5	3		たまねぎ	15	4		
	にんじん	30	3		福豆	1袋	1		キャベツ	30	4		塩	0.05			トウバンジャン	0.2			* スキムミルク	3	2		豚肉	20	1		(冷)ブロッコリー	15	3		にんじん	7	3		
	ツナ油漬	15	1						にんじん	5	3		こしょう	0.01			甜麺醬	0.6			* 牛乳	15	2		(冷)カット豆腐	30	1		(冷)スイートコーン	5	4		(冷)ほうれん草	10	3		
	だしの素	0.5							(冷)ブロッコリー	15	3		* 角チーズ	1個	2		油	0.5	6		でんぷん	0.5	5		油あげ(薄あげ)	10	1		* ごまドレッシング	8	6		干しいたけ	0.4	4		
	塩	0.05							ドレッシング白	8	6						* とろけるチーズ	15	2		こしょう	0.02			はくさい	20	4		(冷)チョコプリン	1個	5		だしパック	2			
	* しょうゆ(濃口)	1							(冷)いよかんゼリー	1個	4						豚肉	20	1						にんじん	10	3						* しょうゆ(うす口)	3			
	油	0.5	6														カットわかめ	0.8	2		油	0.5	6		ねぎ	3	4						塩	0.5			
	もずく(塩抜き)	7	2														(冷)カット豆腐	30	1						みそ	10	1										
	鶏肉	20	1														たまねぎ	20	4																		
	(冷)カット豆腐	30	1														にんじん	10	3																		
	かまぼこ(細切り)	10	1														えのきたけ	10	4																		
	にんじん	5	3														スープストック	3																			
	えのきたけ	5	4														塩	0.05																			
	ねぎ	3	4														こしょう	0.01																			
	* 中華スープの素	1																																			
	* しょうゆ(うす口)	0.5																																			
	酒	0.5																																			

日・曜	17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)				24日(火)			
献立名	米粉パン 牛乳 鶏の照焼き いんげんのツナ和え ポークビーンズ				ごはん 牛乳 卵焼き かしわのすき焼き 豆乳プリン				ごはん 牛乳 春巻き マーボー豆腐				揚げパン 牛乳 えびシューマイ ポトフ				味付パン 牛乳 肉団子の甘酢あん キャベツの中華あえ スーミータン			
材料名および使用量（g）	* 米粉パン	1個	5		米	100	5		米	100	5		* 規格パン	100	5		* 味付パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		油		4	6	* 牛乳	1本	2	
	(冷)鶏照焼き	1個	1		* 厚焼き卵	1個	1		* (冷)春巻き	1個	1		きなこ		7	1	(冷)肉団子の甘酢	2個	1	
	(冷)さやいんげん	30	3		鶏肉	40	1		油		2	6	(冷)カット豆腐	100	1		キャベツ	30	4	
	ツナ油漬	10	1		(冷)焼き豆腐	25	1		(冷)豚ひき肉	20	1		にんじん		5	3	にんじん	5	3	
	ごま（すりごま）	1	6		はくさい	50	4		ごま油	1	6		* 牛乳	1本	2		きゅうり	5	4	
	マヨネーズ（卵不使用）	2	6		たまねぎ	20	4		にんにく	0.3	4		* (冷)えびシューマイ	2個	1		さとう	2.5	5	
	* しょうゆ(うす口)	1			にんじん	15	3		たまねぎ	40	4		(冷)チキンウィンナー	20	1		* しょうゆ(うす口)	2.5		
	豚肉	20	1		糸こんにゃく	10	5		にんじん	15	3		にんじん	15	3		酢	2		
	大豆(国産) ゆで	40	1		* 焼きふ	3	5		かぶ・根	20	4		じゃがいも	35	5		ごま（すりごま）	0.5	6	
	じゃがいも	45	5		ねぎ	10	4		たけのこ水煮	10	4		たまねぎ	30	4		* 液卵	15	1	
	たまねぎ	40	4		さとう	3	5		干しいたけ	1	4		キャベツ	30	4		豚肉	15	1	
	にんじん	15	3		* しょうゆ(濃口)	8			ねぎ	5	4		* チキンコンソメ	4			たまねぎ	40	4	
	トマトケチャップ	18	3		みりん(本みりん)	3			トウバンジャン	0.3			塩	0.05			にんじん	8	3	
	ウスターソース	2			油	1	6		* しょうゆ(濃口)	1			こしょう	0.02			クリームコーン(缶)	40	4	
	スープストック	1			(冷)豆乳プリン	1個	1		* 中華スープの素	1							* 中華スープの素	1.5		
	さとう	0.5	5						赤みそ	5	1						* しょうゆ(うす口)	1		
	油	0.5	6						さとう	2	5						でんぷん	2	5	
									でんぷん	2	5						油	0.5	6	

2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める【省エネルギー月間】です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。

一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の1つと考えられており、エネルギーを効率よく使う【省エネルギー(省エネ)】を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。

まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

整頓！

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす【鬼(邪気)】を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

最近では、【恵方巻き】が店頭をにぎわすようになりました。諸説ありますが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりといわれています。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	823 kcal	ビタミンA	372 μg
たんぱく質	32.9 g	ビタミンB1	0.57 mg
脂質	26.8 g	ビタミンB2	0.61 mg
カルシウム	418 mg	ビタミンC	19 mg
鉄	2.8 mg		

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

6 群⇒◆赤：1 群（たんぱく質） 2 群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3 群（カロテン等） 4 群（ビタミンC など）：主に体の調子を整える ◆黄：5 群（炭水化物） 6 群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)