

2月3日(月)				2月4日(火)				2月5日(水)				2月6日(木)				2月7日(金)			
こんだて むぎごはん 牛乳 のっぺいじる いわしのたつたあげ せつぶんまめ				なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ スライスチーズ				ごはん 牛乳 みそしる にんじん だいこん ごぼう あつあげのチリソース				なめし 牛乳 ごもくそば(こめこめん) じゃこのげんきあげ りんごゼリー				ごはん 牛乳 かんとくに もやしのごますいため みかん			
☐ ごはん ☐ おしむぎ				☐ パン ☐ 牛乳				☐ ごはん ☐ 牛乳				☐ ごはん <input type="triangle"/> だいこんば ☐ 牛乳				☐ ごはん ☐ 牛乳			
☐ 牛乳				☐ ベーコン ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが ポークスープ しお こしょう				☐ とうふ <input type="triangle"/> あぶらあげ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ わかめ ☐ みそ にぼし(だし)				☐ ちゅうかそば(こめこ) ☐ ぶたにく ☐ いか <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> はねぎ <input type="triangle"/> しなちく <input type="triangle"/> はくさい ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ☐ ごまあぶら しお こしょう				☐ ぶたにく ☐ さつまあげ ☐ うずらたまご <input type="triangle"/> こんにゃく しお じゃがいも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しょうが ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ			
☐ とうふ ☐ さといも <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(だし) でんぶん				☐ ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle"/> たまねぎ ☐ サラダあぶら しめじ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ☐ でんぶん				<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> こんにゃく しお さやいんげん ☐ サラダあぶら ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん けずりぶし(だし)				☐ かえりちりめん <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん ☐ うのはな しお レモンかじゅう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら							
☐ いわし <input type="triangle"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ ☐ でんぶん ☐ あぶら				☐ スライスチーズ				☐ あつあげ ☐ ベーコン <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> しょうが ☐ サラダあぶら ☐ ポークスープ ☐ さとう こいくちしょうゆ トマトケチャップ トウバンジャン ☐ でんぶん ☐ ごまあぶら				☐ りんごゼリー							
☐ だいず ☐ さとう <input type="triangle"/> しょうが																<input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> にんじん ☐ ポークハム ☐ さとう うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら			
																<input type="triangle"/> みかん			
2月10日(月)				2月12日(水)				2月13日(木)				2月14日(金)				2月17日(月)			
こんだて ごはん 牛乳 わかめスープ さばのかわりみそに きりぼしだいこんのいためナムル かんこくのり				あぶたまどんぶり 牛乳 きゅうりのすのもの たくあんのごまあえ				パン 牛乳 カイン・ザウ かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ				ごはん 牛乳 さつまじる ひじきのあぶらいため れんこんのきんぴら				チキンカレー(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー ヨーグルト			
☐ ごはん ☐ 牛乳				☐ ごはん ☐ たまご ☐ あぶらあげ <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ☐ でんぶん				☐ パン ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ サラダあぶら <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> チンゲンサイ ポークスープ ナンブラー うすくちしょうゆ ☐ さとう しお こしょう				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ さといも <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はねぎ ☐ さつまあげ <input type="triangle"/> こんにゃく しお みそ にぼし(だし)				☐ ごはん ☐ 牛乳 ☐ ぶたにく ☐ じゃがいも <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> セロリ <input type="triangle"/> しょうが <input type="triangle"/> にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん しお こめ こしょう			
☐ さば <input type="triangle"/> ねぶかねぎ トウバンジャン にんにく しょうが ごまあぶら さとう あかみそ こいくちしょうゆ せいしゅ				☐ 牛乳 <input type="triangle"/> きゅうり しお ☐ けいにくのあぶらづけ ☐ わかめ ☐ ごま こめず ☐ さとう うすくちしょうゆ				☐ かぼちゃコロッケ ☐ あぶら <input type="triangle"/> キャベツ				☐ ひじき <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> あぶらあげ ☐ けいにく <input type="triangle"/> さやいんげん <input type="triangle"/> サラダあぶら ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ				☐ 牛乳 <input type="triangle"/> ごぼう こめず <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら			
☐ ベーコン <input type="triangle"/> きりぼしだいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> にら <input type="triangle"/> ねぶかねぎ ☐ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら ☐ ごま				<input type="triangle"/> たくあん ☐ ごま こいくちしょうゆ								☐ れんこん <input type="triangle"/> こんにゃく しお <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ ☐ さつまあげ ☐ サラダあぶら こいくちしょうゆ さとう みりん ☐ ごま ☐ ごまあぶら				☐ ヨーグルト			
☐ かんこくのり																			

	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月25日(火)	2月26日(水)	
ごはん 牛乳 スーミータン だいこんとぶたにくのみそに キムチいため	ーしょくいくのひー ひめじれんこんごはん 牛乳 ばちじる やさいかきあげ(こめこ)	パン 牛乳 ポトフ だいこんのへんしんサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 はつぼうさい けいにくのからあげ のりのつくだに	パン 牛乳 コーンスープ チリコンカン チキンのいためサラダ	ごはん 牛乳 あすかじる あげまぐろのごしきに やさしいため		
ごはん 牛乳 コーンペースト とうもろこし チキンハム たまご たまねぎ チンゲンサイ チキンスープ うすくちしょうゆ せいしゅ しお こしょう でんぷん だいこん にんじん ぶたにく しょうが サラダあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ みそ ベーコン ごまあぶら もやし はくさいキムチ にんじん にら こいくちしょうゆ	ごはん ぶたにく れんこん はねぎ しょうが こいくちしょうゆ さとう せいしゅ ごまあぶら 牛乳 ばち あぶらあげ たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) にんじん たまねぎ じゃがいも えび しお てんぷらこ(こめこ) あぶら	パン 牛乳 ポークフランク キャベツ にんじん じゃがいも たまねぎ ブロッコリー ポークスープ ワインぶうちょうみりょう しお こしょう きりぼしだいこん だいこん みずな まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ごま サラダドレッシング こいくちしょうゆ しお こしょう くろまめきなこクリーム	ごはん 牛乳 ぶたにく いか はくさい にんじん たまねぎ はねぎ うすらたまご たけのこ しいたけ しょうが サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ さとう でんぷん しお こしょう こめず ごまあぶら けいにく しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ でんぷん あぶら のりのつくだに	パン 牛乳 ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも とうもろこし コーンペースト パセリ サラダあぶら しお こしょう ポークスープ コーンスターチ だいず ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン サラダあぶら ポークスープ トマト トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう でんぷん キャベツ けいにくのあぶらづけ にんじん サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう サラダあぶら	ごはん 牛乳 ベーコン とうふ はくさい にんじん えのきたけ こまつな ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) まぐろ でんぷん さつまいも あぶら にんじん チンゲンサイ だいず さとう こいくちしょうゆ ベーコン にんじん きくらげ にら もやし サラダあぶら しお こしょう こいくちしょうゆ		
2月27日(木)	2月28日(金)	2月平均 栄養量 (中学校)					
パン・キンパン 牛乳 ひじきスパゲティ キャベツのあまずいため りんごジャム	ごはん 牛乳 にくじゃが はくさいのごまあえ ひじきのふりかけ	エネルギー	741kcal				
パン かぼちゃ 牛乳 スパゲティ しお ベーコン ひじき にんじん とうもろこし さやいんげん さつまあげ サラダあぶら さとう うすくちしょうゆ キャベツ にんじん ポークハム サラダあぶら こめず さとう しお ごまあぶら りんごジャム	ごはん 牛乳 ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく しお しょうが サラダあぶら せいしゅ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ はくさい ほうれんそう まぐろのあぶらづけ(こめゆ) ごま こいくちしょうゆ ひじき きくらげ かつおぶし ごま さとう こいくちしょうゆ みりん	たんぱく質	27.9g				
		脂質	29.1%				
		カルシウム	344mg				
		鉄	2.6mg				
		ビタミン	A	263μgRAE			
			B1	0.46mg			
			B2	0.53mg			
			C	25mg			
		食塩相当量	2.9g				
		食物繊維	5.6g				
		マグネシウム	93mg				
		亜鉛	3.4mg				

献立紹介

新献立

作ってみませんか? -2月5日(水)-

にんじん だいこん ごぼう

材料 5人分 分量(g)

豚肉(もも)-----	100	サラダ油-----	5
にんじん-----	50	砂糖-----	15
だいこん-----	75	しょうゆ(淡)-----	10
ごぼう-----	75	しょうゆ(濃)-----	10
こんにゃく-----	50	みりん-----	10
塩(塩もみ用)-----	0.5	けずりぶし-----	10
さやいんげん-----	25	水-----	50

【作り方】

①にんじん、だいこんはいちょう切り、さやいんげんは2cm幅に切る。ごぼうは小口切りにし水にさらす、こんにゃくは縦4つ割りにして、0.5cm幅に切り、ゆでるまたは塩もみしておく。

②だいこん、さやいんげんは下ゆでしておく。

③けずりぶしでだしをとる。

④サラダ油で豚肉を炒め、ごぼう、にんじん、こんにゃくを炒める。

⑤③を加え、砂糖、しょうゆ、だいこんを入れる。

⑥みりん、さやいんげんを入れ、仕上げる。

にんじん だいこん ごぼう

再話／植垣 歩子

出版／福音館書店

にんじん だいこん ごぼう

～日本の食文化～ 植垣 歩子 著