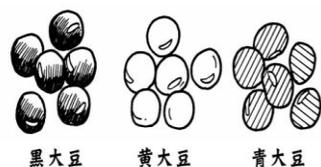


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
3月	五目とりめし	○	いわしのつみれ汁 きなこ豆 <small>節分メニュー</small>	鶏ひき肉,油あげ,牛乳,いわし,みそ,大豆,きな粉	にんじん,干し椎茸,ごぼう,いんげん,しょうが,ねぎ,大根	米,さとう,でんぷん,さといも	620 kcal 28.3 g 3.0 g
4火	スパゲティ・ビーンズソース	○	豆乳ドレッシングサラダ くだもの(はるか)	豚ひき肉,レンズ豆,チーズ,牛乳,豆乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,はるか	スパゲティ,油,小麦粉,さとう,バター,じゃがいも	638 kcal 25.0 g 2.0 g
5水	ごはん	○	さばのみそ煮 ごまあえ いも子汁	牛乳,さば,みそ,豚肉,豆腐	しょうが,ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,にんじん,大根	米,さとう,ごま油,こんにゃく,さといも	630 kcal 28.7 g 2.9 g
6木	きなこあげパン	○	ポトフ 海そうサラダ	きな粉,牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー,海そうミックス,糸寒天	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	油,ミルクパン,さとう,じゃがいも,ごま油	562 kcal 20.1 g 2.6 g
7金	豚キムチ丼	○	もやしサラダ くだもの(デコポン)	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,白菜キムチ,ねぎ,にら,もやし,きゅうり,デコポン	米,油,さとう,春雨,ごま油,ごま	558 kcal 19.2 g 1.5 g
10月	フィッシュカレーピラフ	○	コーンチャウダー くだもの(いちご)	もろかざめ,ベーコン,豚肉,牛乳,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,にんにく,コーン缶,いちご	米,バター,油,でんぷん,小麦粉,じゃがいも	645 kcal 23.1 g 2.6 g
12水	ナシゴレン	○	グリーンサラダ ちんげん菜と豆腐のスープ	ベーコン,豚肉,えび,卵,牛乳,豆腐	にんにく,セロリ,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,フロッコリー,にんじん,しめじ,チンゲンサイ	米,油,さとう,ごま,ごま油,でんぷん	584 kcal 25.0 g 2.8 g
13木	ミルクパン	○	魚のタンドリー風 マッシュポテト マカロニスープ	めかじき,ヨーグルト,牛乳,生クリーム,とり肉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,レモン,コーン缶,にんじん,干し椎茸,小松菜	ミルクパン,じゃがいも,バター,油,マカロニ	560 kcal 28.7 g 2.9 g
14金	ハヤシライス	○	ごまだれサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉,牛乳	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	米,油,バター,小麦粉,さとう,ごま,ごま油	650 kcal 18.9 g 2.6 g
17月	わかめごはん	○	和風厚焼き卵 からしあえ けんちん汁	炊き込みわかめ,牛乳,鶏ひき肉,卵,豆腐	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,いんげん,キャベツ,もやし,小松菜,ごぼう,大根,ねぎ	米,ごま油,さとう,ごま油,こんにゃく,里芋	591 kcal 25.8 g 2.9 g
18火	豆乳きなこトースト	○	ボルシチ チロル風サラダ <small>ウクライナ発祥</small>	きな粉,豆乳,牛乳,ひよこ豆,豚肉,生クリーム,ベーコン	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,トマト缶,かぶ	食パン,さとう,バター,油,じゃがいも	562 kcal 21.8 g 2.4 g
19水	ごはん	○	鮭のレモンじょうゆ焼き おひたし みそ汁	牛乳,鮭,生あげ,わかめ,みそ	レモン,キャベツ,もやし,小松菜,えのきたけ,ねぎ	米,さとう,でんぷん	558 kcal 26.4 g 2.2 g
20木	かきたまうどん	○	野菜の塩もみ風 みたらし団子	とり肉,油あげ,卵,牛乳,豆腐	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ,しめじ,小松菜,キャベツ,きゅうり,しょうが	くず粉,冷凍うどん,ごま,白玉粉,さとう,でんぷん	565 kcal 24.4 g 2.7 g
21金	チャーハン	○	ししゃもの南蛮漬け わかめスープ	豚肉,卵,牛乳,ししゃも,豆腐,わかめ	干し椎茸,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,玉ねぎ	米,油,ごま油,でんぷん,さとう	601 kcal 25.3 g 3.3 g
25火	いかフライサンド	○	小魚入りサラダ ミネストローネ	いか,卵,牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉	キャベツ,きゅうり,にんじん,セロリ,玉ねぎ,トマト缶	コッペパン,油,小麦粉,パン粉,ごま油,じゃがいも,マカロニ	561 kcal 27.9 g 3.0 g
26水	ごはん	○	魚の塩こうじ焼き 五目豆 のっぺい汁	牛乳,さわら,大豆,芽ひじき,豚肉,生あげ	ごぼう,れんこん,にんじん,大根,しょうが,ねぎ,小松菜	米,塩麹,さとう,こんにゃく,里芋,でんぷん	612 kcal 29.7 g 2.8 g
27木	ワンタンめん	○	ごまみそあえ キャラメルポテト	鶏ひき肉,牛乳,みそ	しょうが,玉ねぎ,にんじん,ねぎ,葉ねぎ,白菜,小松菜	冷凍ラーメン,油,ワンタンの皮,ごま,さとう,さつまいも,バター	558 kcal 19.6 g 2.1 g
28金	チキンカレーライス	○	ひよこ豆サラダ くだもの(せとか)	とり肉,牛乳,ひよこ豆	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅうり,せとか	米,バター,小麦粉,さとう,油,ごま	615 kcal 19.5 g 2.1 g

※都合により献立内容が変更する場合があります。

大豆にはいろいろな種類があります



皮の色によって、3種類にわかれます。一般的なものは黄大豆です。3日の『きなこ豆』にも使います。甘いお豆、ポリポリよく噛んで食べましょう。

はしの役割

