



日	曜	種	献立	給食カロリー	3時のおやつ		おやつカロリー
1	金	焼	手巻きずし 焼き魚 大根サラダ みそ汁	404	牛乳	ざぜん豆	170
2	土	麺	おにぎり ちゃんぽん きゅうりとちくわのごま和え	329	牛乳	フレンチトースト	239
4	月	焼	ごはん スペイン風オムレツ コールスロー スープ	422	牛乳	お麩ラスク	202
5	火	揚	ごはん さんまのサクサク揚げ 白和え みそ汁	423	牛乳	黒糖蒸しパン	247
6	水	炒	ごはん 麻婆豆腐 華風酢の物 わかめスープ	422	牛乳	クッキー	222
7	木	焼	ごはん 魚の照り焼き コーンフレークサラダ みそ汁	405	牛乳	ふかし芋	236
8	金	汁	ごはん だご汁 ちくわの磯辺あげ りんご	402	牛乳	マドレーヌ	279
9	土	麺	おにぎり 煮込みうどん マッシュポテト	389	牛乳	チーズケーキ	270
11	月	-	建国記念の日	-	-	-	-
12	火	煮	ごはん 煮魚 もやしのごま和え 豚汁	398	牛乳	もちもちポテト	233
13	水	焼	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	410	牛乳	オレンジゼリー	162
14	木	焼	ごはん 魚の西京焼き 栄養キンピラ すまし汁	385	牛乳	きなこマカロニ	159
15	金	揚	ごはん からあげ ばんさんす みそ汁	398	牛乳	バナナカップケーキ	231
16	土	汁	大豆カレー スープ 果物	402	牛乳	市販品 ※ガスメーター取替工事の為	
18	月	焼	ごはん ひじきハンバーグ スパサラダ スープ	416	牛乳	あげまんじゅう	220
19	火	焼	ごはん 魚のパン粉焼き 切干大根煮 みそ汁	381	牛乳	ホットケーキ	234
20	水	煮	ごはん すき焼き風煮 甘酢和え みそ汁	368	牛乳	スキム蒸しパン	229
21	木	揚	ごはん 魚の南蛮漬け ひじきの炒り煮 みそ汁	401	牛乳	きな粉ラスク	200
22	金	麺	ごはん 焼きそば こふきいも スープ	413	牛乳	チーズ蒸しパン	237
23	土	汁	パン クリームシチュー きゅうりとハムの胡麻酢和え 果物	396	牛乳	フルーツヨーグルト	196
25	月	焼	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ごま和え のっぺ汁	421	牛乳	金時煮豆	215
26	火	汁	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ	410	牛乳	スイートポテト	260
27	水	煮	ごはん 魚の味噌煮 ひじきのさっぱり和え すまし汁	408	牛乳	プリン	233
28	木	揚	ごはん チキンチキンごぼう 炒り豆腐 みそ汁	402	牛乳	おにぎり	241



は、お誕生会メニューです。

2月4日は、立春です。暦の上では春とはいえ、これからが1番寒い季節ですね。

2月3日は、節分です。「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまき、鬼を追い払い福を呼び込みましょう！

豆まきに使う大豆は「畑の肉」と言われています。体に必要なタンパク質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。

大豆の効果・効能

からだを温める・脳の活性化・糖の燃焼（ダイエット効果）、繊維質が多い（整腸作用・便秘予防）、骨粗しょう症予防・成長の促進 などです。上手に大豆を取り入れておいしく食べましょう！！

※献立は仕入れなどにより内容や曜日が変更することがあります。ご了承願います。



★チキンチキンごぼう★
鶏もも肉 50g
ごぼう 25g
片栗粉 2g
揚げ油 適量



★酒・みりん 2.6gずつ
★しょうゆ・砂糖 2gずつ

・材料（1人分 194kcal）

- ①鶏肉は一口大に切る。ごぼうはナナメ薄切りにする。
- ②★の調味料を混ぜ合わせてつけダレを作り、一度煮たてる。
- ③油を熱し、ごぼうと鶏肉に片栗粉をまぶし、ごぼうから先に揚げる。ごぼうを揚げ終わったら鶏肉をあげる。
- ④③を★のつけダレにサッとくぐらせて、完成！

※カミカミメニューです。

