

2月こんだてひょう

R7. 2月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい 食品
3	節分 月			いわしのみぞれ煮 おひたし おに入りすまし汁 福豆	いわしのみぞれ煮 小松菜 白菜 人参 醤油 豆腐 干し椎茸 人参 かまぼこ 三つ葉 塩 醤油 かつお節	芋 肉 卵 乳製品 果物 海藻
4	火			ハンバーグ ボイル野菜 のっぺい汁	ハンバーグ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 塩 こしょう 鶏肉 里芋 干し椎茸 大根 人参 ごぼう 油揚げ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 かつお節	豆製品 魚 卵 果物 海藻
5	水	 ベタチヨコ		フレンチサラダ わかめスープ	キャベツ 人参 ロースハム ブロッコリー 酢 油 塩 こしょう 鶏肉 わかめ えのき 人参 ねぎ ごま 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 果物
6	木			回鍋肉丼 たまごスープ ミニゼリー(りんご)	キャベツ 人参 筍 生揚げ ピーマン ねぎ 豚肉 酒 醤油 生姜 にんにく / 卵 人参 干し椎茸 かまぼこ ほうれん草 塩 醤油 こしょう 片栗粉 かつお節 / 油 砂糖 酒 醤油 みそ 豆板醤 片栗粉	芋 乳製品 海藻
7	金			フライドチキン おひたし 春雨スープ	フライドチキン 油 ほうれん草 キャベツ 人参 醤油 春雨 ベーコン 白菜 筍 人参 ねぎ 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻 乳製品 果物
10	月			肉じゃが 生姜和え ポンカン	じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく 生姜 酒 みりん 醤油 わかめ キャベツ もやし 人参 生姜 醤油	豆製品 魚 卵 乳製品 きのこ
12	水			厚焼き玉子 もやしの炒め煮 豚汁	厚焼き玉子 もやし 糸こんにゃく 油揚げ 人参 干し椎茸 油 みりん 醤油 かつお節 豚肉 豆腐 じゃが芋 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ みそ	魚 乳製品 緑黄色野菜 果物 海藻
13	木			鶏ごぼうごはん 磯辺和え 麩のみそ汁	鶏肉 ごぼう 糸こんにゃく 生姜 酒 醤油 みりん ごま 小松菜 白菜 人参 焼きのり 醤油 麩 豆腐 ねぎ みそ 煮干し	芋 魚 卵 乳製品 果物 きのこ
14	金			ピザ春巻き 肉みそ炒め もずくスープ	ピザロール 油 / みりん 豆板醤 ごま油 片栗粉 豚肉 筍 玉ねぎ 人参 大豆 きくらげ にんにく 生姜 ピーマン 酒 醤油 みそ / もずく えのき かまぼこ 人参 ねぎ 醤油 塩 こしょう かつお節	芋 豆製品 卵 果物 淡色野菜
17	月			炒り豆腐 白菜のみそ汁 ふりかけ(のり)	豚ひき肉 にんじん ごぼう 干し椎茸 豆腐 卵 絹さや 油 塩 醤油 みりん 白菜 油揚げ 打ち豆 みそ 煮干し	芋 魚 乳製品 果物 緑黄色野菜
18	火			焼売 麻婆大根 じゃが芋のみそ汁	焼売 大根 豚ひき肉 にんにく 生姜 ねぎ たら 油 豆板醤 砂糖 酒 醤油 みそ 片栗粉 じゃが芋 わかめ 豆腐 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	魚 卵 乳製品 果物 緑黄色野菜
19	水	 コッペ		青のりポテト ポトフ いちごジャム	じゃが芋 油 青のり 塩 鶏肉 人参 大根 白菜 玉ねぎ ブロッコリー セロリ 塩 こしょう ローリエ	豆製品 魚 卵 乳製品
20	木			コロッケ ひじきの炒り煮 親子汁	コロッケ 油 ひじき 人参 ごぼう さつま揚げ 糸こんにゃく 油 酒 みりん 醤油 鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍 卵 三つ葉 塩 醤油	魚 乳製品 果物 淡色野菜
21	金	 麦		フルーツヨーグルト ポークカレー	ミックسدフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナヨーグルト 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 グリンピース 油 にんにく カレールー	豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
25	火			肉そぼろごはん 小松菜としめじのみそ汁 ミニ春巻き はるか	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 醤油 みりん 炒り卵 グリンピース 小松菜 生揚げ しめじ みそ 煮干し ミニ春巻き 油	魚 乳製品 海藻
26	水	 コッペ		青じそドレッシングサラダ カレーうどん	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 青じそドレッシング うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ 醤油 酒 カレールー かつお節	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ
27	木			のりマヨサラダ じゃが豚キムチ	切干大根 きゅうり キャベツ 人参 鶏ささみ 醤油 ごま マヨネーズ 焼きのり じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 豚肉 白菜キムチ たら 油 みりん 酒 醤油	魚 卵 果物 乳製品 きのこ
28	金	 雪若丸		ぶりのみそ漬けフライ 切り昆布煮 すまし汁	ぶりのみそ漬けフライ 油 切昆布 人参 糸こんにゃく さつま揚げ うち豆 油 酒 みりん 醤油 豆腐 わかめ 人参 えのき ねぎ 塩 醤油 かつお節	肉 卵 果物 乳製品 緑黄色野菜

* 5日(水)はたいようパンのベタチヨコです。給食用に特別に作ってもらっているので卵は入っていませんが、市販のベタチヨコには卵が入っているそうです。

* 2月のごはんは、高畠産特別栽培米「コシヒカリ」と「つや姫」です。