

2月のこんだてよていひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう こぼろ	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく g	
1	もく	こくとうパン		ポトフ ごぼうチップスサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィナー ハム	たまねぎ にんじん はくさい パセリ ごぼう キャベツ きゅうり	581	19.8	サラダに、カリカリのごぼうチップスをかけて食べましょう
2	きん	2月3日部分の日 先取りメニュー			こめ もぎ こんにゃく でんぶん さといも	ぎゅうにゅう とりにく だいす いわし	にんじん だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	638	27.8	今日は新分メニューです。豆を食べて、邪気をはらいましょう。
		むぎごはん		のっぺいじる いわしうめに かわりあえ せつぶんまめ						
5	げつ	むぎごはん		マーボー豆腐 ほうれんそうのちゅうかあえ	こめ もぎ さとう あぶら こまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく だいす ハム ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	676	28.7	豆腐がぐすれにくいように一度湯通しするのがポイントです
6	か	ミルクパン		キムチなべうどん ブロッコリーサラダ ヨーグルト	パン うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	だいこん もやしにら しめじ キムチはくさい にんじん ごぼう ブロッコリー キャベツ コーン	586	25.2	ピリッと辛いキムチ鍋うどんて体のしんから温まりましょう
7	すい	セルフおにぎり		だいすのごもくに シルバーサラダ	こめ もぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ さつまあげ ハム だいす	にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	704	24.6	マヨネーズであえた、シルバーサラダです。
8	もく	中学校リクエストメニュー			パン じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ コーン キャベツ	661	22.8	中学校からのリクエストメニューで、なんだかいことがありそうなお立派です
		せわり コッペパン		ごろうんをよぶコーンスープ 11ぴきのねことあほうどりのコロケ カレーいため						
9	きん	冬季オリンピック～親国の平昌で開催～			こめ もぎ さとう あぶら こま こまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ	ぜんまい もやしにんじん ねぎ たけのこ ほうれん草 えのきたけ みかん	582	24.1	今日から冬季オリンピックです。それにちなんで韓国料理のビビンバです。
		ビビンバ		わかめスープ みかん						
13	か	中学校リクエストメニュー			パン スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	654	25.0	ミートボールが入ったスパゲティで「麗しの宅急便」に登場するメニューです
		こめこパン		ミートボールスパゲティ コーンサラダ						
14	すい	ごもくおこわ		だいこんのみそしる ごまネーズあえ	こめ もち こま とりにく ぎゅうにゅう ツナ あげ	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	583	21.8	れたちちまでごもくおこわを作ります。	
15	もく	セルフフィッシュバーガー		きのこシチュー	パン あぶら こもぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズクリーム ホホ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ えだまめ	701	28.5	手を洗って、パンにキャベツと魚をはさんで食べましょう。
16	きん	中学校リクエストメニュー			こめ もぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり とうもろこし りんご	674	19.6	中学校からのリクエストをアレンジした鶏肉が入った受験「突破カレー」です
		突破カレー		はくさいとりんごのサラダ						
19	げつ	旬の味～はくさい～			こめ もぎ さといも さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ いわし	にんじん だいこん ねぎ こんぶ ほうれんそう はくさい	611	20.6	旬の白菜は、ビタミンCが豊富で風邪予防に効果的な食品です。
		むぎごはん		さといものみそしる いわしのカリカリフライ はくさいのこんぶあえ						
20	か	ココアパン		ちゃんぽん だいがくいも	パン さつまいも あぶら さとう こま ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いかに	はくさい もやしにんじん ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	710	23.6	さつまいもは収穫してからも保管することで甘みがまします
21	すい	むぎごはん		みそおでん わかめのすのもの	こめ もぎ さといも さとう ねりごま こま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく うすらだまごわかめ ちくわ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ	597	23.0	海藻の食物繊維は、お腹の中をきれいにしてくれます。
22	もく	中学校リクエストメニュー			パン じゃがいも さとう かんてん	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん チーズ	はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	569	20.2	チャウダーと受験をかけて、受かっちゃウダーという新メニューの登場です
		ひのくにパン		受かっちゃウダー こんにゃくかんてんのサラダ						
23	きん	むぎごはん		はるさめととうふのちゅうかスープ ホイコーロー	こめ もぎ 春巻 こま あぶら こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	601	23.7	キャベツがたっぷり入ったホイコーローです。
26	げつ	あじめぐい～あおもいけん～			こめ もぎ せんべい しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いかに あげ たらこ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ しめじ だいこん	569	21.1	今月の味巡りは「曹洞の森」です。せんべいが入った汁物です。
		むぎごはん		八戸せんべい汁 いかリングフライ たらの子とえ りんごゼリー						
27	か	にんじんパン		えこめ牛でくうどん わふうサラダ	パン うどん さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ かにかまぼこ わかめ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	622	26.6	やわらかく、うまみのあるえこめ牛で肉うどんです。
28	すい	むぎごはん		あつあげのたまごとし するめのすのもの	こめ もぎ しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご いかに あつあげ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん	622	26.8	豆腐を揚げて作った「厚揚げ」がたくさん入った煮物です。