



# 2月 給食献立表



2020年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー・たんぱく質	
									以上	未満
1	土	せんべい 牛乳	焼きそば 中華サラダ すまし汁 オレンジ	おかか昆布おにぎり 牛乳	豚小間・ささ身 かつお削り節 普通牛乳	蒸し中華めん 調味油・白糖 ごま油・小町麩・米 白ごま	キャベツ・たまねぎ 青ピーマン カットわかめ・だいこん にんじん・こまつな オレンジ・塩昆布	食塩・中華味 料理酒・中濃ソース しょうゆ・穀物酢 だし	578kcal 22.9g	533kcal 21.7g
3	月	ウエハース 牛乳	赤鬼ライス こん棒ハンバーグ お豆サラダ スープ みかん	鬼のパンツケキ 牛乳	ウインナー・豚ひき肉 調整豆腐 大豆水煮 普通牛乳 普通牛乳	米・調合油 大豆油・ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス 白糖・バター	たまねぎ・キャベツ にんじん・コーン冷凍 きゅうり・みかん かぼちゃ	食塩・トマトケチャップ 中濃ソース・料理酒 カレー粉・マヨネーズ 水・コンソメ・ミロ	621kcal 21.1g	579kcal 19.8g
4	火	クッキー 牛乳	米飯 豚小間みそカツ風 キャベツのマリネ すまし汁 りんご	野菜ケーキ ココア/牛乳	豚小間・みそ 絹ごし豆腐 調整豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉 薄力粉・パン粉 調味油・白糖 白糖・ホットケーキミックス	キャベツ・にんじん コーン冷凍・こまつな りんご・ほうれんそう	料理酒・食塩・水 みりん風・穀物酢 だし・しょうゆ・ミロ	652kcal 24.3g	608kcal 22.8g
5 19	水 水	せんべい 牛乳	ロールパン 鶏団子と白菜のクリームシチュー ツナと野菜の和え物 オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・牛乳 ツナ缶 かつお削り節 普通牛乳	ロールパン・かたくり粉 薄力粉・バター・米 白ごま・ごま油	たまねぎ・はくさい にんじん・グリーンピース冷凍 こまつな・切干しだいこん オレンジ・青のり粉	料理酒・食塩・水 コンソメ・しょうゆ	543kcal 21.5g	507kcal 20.8g
6 20	木 木	ウエハース 牛乳	米飯 しらすふりかけ 肉豆腐 野菜炒め 味噌汁	ココアバナナ蒸しパン 牛乳	しらす干し かつお削り節 豚小間・木綿豆腐 みそ・鶏卵 調整豆腐 普通牛乳	米・ごま油・白ごま 白糖・調合油 じゃがいも・薄力粉	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・キャベツ 青ピーマン カットわかめ・バナナ	しょうゆ・みりん風 料理酒・だし・コンソメ 食塩 ペーキングパウダー ミロ	583kcal 26.4g	550kcal 24.2g
7 21	金 金	クッキー 牛乳	米飯 魚のマヨネーズ焼き こまつなと厚揚げの煮びたし すまし汁 ヨーグルト	豆腐ドーナツ 牛乳	たら・厚揚げ ヨーグルト・スキムミルク 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 調合油・白糖 小町麩 いちごジャム 薄力粉	たまねぎ・赤ピーマン こまつな・にんじん だいこん	食塩・マヨネーズ パセリ・だし しょうゆ・料理酒 ペーキングパウダー	571kcal 22.8g	546kcal 21.7g
8 22	土 土	せんべい 牛乳	豚生姜焼き丼 白菜のサラダ 味噌汁 みかん	マカロニナポリタン 牛乳	豚小間・ささ身 みそ・高野豆腐 鶏ひき肉 普通牛乳	米・押麦・調合油 白糖・白ごま ごま油・マヨネーズ	たまねぎ・はくさい こまつな 切干しだいこん・みかん 穀物酢・だし トマトケチャップ 中濃ソース	しょうゆ・みりん風 料理酒・しょうが 穀物酢・だし トマトケチャップ 中濃ソース	568kcal 25.9g	527kcal 23.9g
10	月	ウエハース 牛乳	チキンカレー 大根とツナのサラダ わかめスープ オレンジ	黒蜜豆乳寒天 牛乳	鶏もも・スキムミルク ツナ缶・絹ごし豆腐 調整豆腐・きな粉 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも・調合油 白ごま・白糖 黒砂糖	たまねぎ・にんじん だいこん・カットわかめ オレンジ・粉寒天	水・ルルウ トマトケチャップ 中濃ソース・しょうゆ みりん風・穀物酢 しょうが・だし・食塩	519kcal 21.5g	499kcal 20.4g
12 26	水 水	せんべい 牛乳	米飯 魚の味噌焼き ひじき納豆 けんちん汁 ヨーグルト	大学芋 牛乳	さわら・みそ 挽きわり納豆 高野豆腐・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	米・白糖・ごま油 フルーベリージャム さつまいも・調合油	ひじき・にんじん・ごぼう だいこん・こまつな	みりん風・しょうゆ だし・食塩	571kcal 23.7g	530kcal 22.1g
13 27	木 木	ウエハース 牛乳	鶏塩うどん あんかけたまご焼き バナナ	チャーハン 牛乳	鶏むね・鶏卵 無添加ロースハム 豚ひき肉 普通牛乳	平うどん・白糖 かたくり粉・米 ごま油・白ごま	だいこん・にんじん 太ねぎ・しめじ ほうれんそう・バナナ	だし・料理酒・食塩 中華味・しょうゆ だし・みりん風	576kcal 27.5g	541kcal 25.3g
14	金	クッキー 牛乳	米飯 メンチカツ おかか和え 呉汁風 いよかん	ココアクッキー 牛乳	豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ・大豆水煮 みそ・普通牛乳 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・かたくり粉 白糖	キャベツ・たまねぎ はくさい・こまつな にんじん・だいこん しめじ・いよかん	食塩・水・中濃ソース しょうゆ・だし・ミロ	630kcal 21.1g	587kcal 20.4g
15 29	土 土	せんべい 牛乳	米飯 ポークチャップ 鶏とキャベツのサラダ 味噌汁 バナナ	お麩かりんと 牛乳	豚小間・ささ身 みそ・厚揚げ きな粉・普通牛乳	米・調合油・小町麩 黒砂糖	たまねぎ・キャベツ にんじん・レモン果汁 ほうれんそう・バナナ	食塩・トマトケチャップ 中濃ソース・コンソメ マヨネーズ・だし・水	526kcal 26.0g	495kcal 24.4g
17	月	ウエハース 牛乳	米飯 鶏肉のバーベキューソース マカロニと野菜のソテー スープ みかん	ウインナーボンデージュ 牛乳	鶏もも・普通牛乳 粉チーズ・ウインナー 普通牛乳	米・白糖・マヨネーズ 調合油 ホットケーキミックス 白玉粉・バター	たまねぎ・にんじん こまつな・赤ピーマン コーン冷凍・かぶ しょうが・水・コンソメ みかん	食塩・トマトケチャップ しょうゆ おろしにんにく しょうが	507kcal 20.1g	486kcal 19.2g
18	火	クッキー 牛乳	ピラフ風 チーズハンバーグ 茹で野菜サラダ コンソメスープ みかん	～お誕生日～ 小倉ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 普通牛乳・鶏卵 とろけるスライスチーズ つぶあん・ホイップクリーム ヨーグルト・普通牛乳	米・調合油・パン粉 じゃがいも・薄力粉 白糖・バター	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・コーン冷凍 プロコラー・みかん	食塩・コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース・マヨネーズ 水・ペーキングパウダー	685kcal 22.6g	639kcal 21.4g
25	火	クッキー 牛乳	チキンカレー 大根とツナのサラダ わかめスープ オレンジ	黒蜜豆乳寒天 牛乳	鶏もも・スキムミルク ツナ缶・絹ごし豆腐 調整豆腐・きな粉 普通牛乳	米・押麦 じゃがいも・調合油 白ごま・白糖 黒砂糖	たまねぎ・にんじん だいこん・カットわかめ オレンジ・粉寒天	水・ルルウ トマトケチャップ 中濃ソース・しょうゆ みりん風・穀物酢 しょうが・だし・食塩	519kcal 21.5g	507kcal 20.6g
28	金	クッキー 牛乳	米飯 メンチカツ おかか和え 呉汁風 いよかん	しらすトースト 牛乳	豚ひき肉 かつお削り節 油揚げ・大豆水煮 みそ・しらす干し とろけるスライスチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・食パン	キャベツ・たまねぎ はくさい・こまつな にんじん・だいこん しめじ・いよかん	食塩・水・中濃ソース しょうゆ・だし	585kcal 24.6g	553kcal 23.1g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 以上

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
573 kcal	23.8 g	16.7 g	265 mg	2.3 mg	209 μgRAE	0.41 mg	0.39 mg	22 mg	1.7 g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ 未満

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
538 kcal	22.4 g	17.3 g	379 mg	2.6 mg	199 μgRAE	0.36 mg	0.44 mg	18 mg	1.6 g

### 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べるとは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。  
また、しそや甜(てん)茶(ちや)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。  
効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

