

令和7年 2月 きゅうしょくこんだてひょう



美郷南学園

| 日 (曜) | こんだて | 黄の食品 エネルギーのもとになる | 赤の食品 体をつくる | 緑の食品 体の調子をととのえる | 調味料その他 | エネルギー 前後 | おうちで食 べてほしい 食品 |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--|-------------|----------------------|
| 3 (月) 節分 献立 | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | 562 674 | 緑黄色 野菜 |
| | いわしの梅味噌煮 (ゆで野菜) | さとう こめこ | いわし みそ | うめぼし キャベツ にんじん | みりん しお しょうゆ | | |
| | すまし汁 | | とうふ わかめ | にんじん えのきだけ ほうれんそう | にぼし しょうゆ しお | | |
| | せつぶんまめ 節分豆 | さとう こめこ こむぎこ こくとう あぶら | だいず | | | | |
| 4 (火) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | 628 754 | コンサイ 根菜 |
| | こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とし | あぶら さとう | ぶたにく こうやとうふ かまぼこ たまご | たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ あおまめ | にぼし みりん しょうゆ しお | | |
| | ふゆ やさい あのもの 冬野菜の和え物 | さとう ごま | あぶらあげ かつおぶし | しゅんぎく はくさい もやし にんじん | す しょうゆ | | |
| 5 (水) | こくとう ミニ黒糖パン | こくとうパン | | | | 642 770 | コンサイ 根菜 |
| | クリームパンネ | パンネ あぶら バター こむぎこ | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう | にんにく しろワイン とりがらスープ ようふうだし しょうゆ しお こしょう | | |
| | ハムのレモンサラダ | さとう オリーブオイル | ハム | キャベツ きゅうり にんじん カリフラワー コーン | す レモンかじゅう しょうゆ こしょう | | |
| 6 (木) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | 574 689 | 佳手 |
| | こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのみそ汁 | | あつあげ みそ | たまねぎ にんじん もやし ぶなしめじ こまつな | にぼし | | |
| | せんぎ たいこん いた に 千切り大根の炒め煮 | あぶら さとう こまあぶら | ぶたにく あぶらあげ てんぷら | たまねぎ にんじん しいたけ せんぎりだいこん さやいんげん | さけ しょうゆ みりん | | |
| 7 (金) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | 675 810 | おの 海藻 |
| | とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ (ゆかり和え) | でんぶん あぶら | とりにく | キャベツ きゅうり | さけ しお こしょう しょうが にんにく しょうゆ ゆかり みりん | | |
| | キムチ汁 | | ぶたにく とうふ みそ | だいこん にんじん ねぎ こんにゃく はくさいキムチ | にぼし | | |
| 10 (月) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | 691 829 | 佳手 |
| | しろみぎかな や 白身魚のもみじ焼き (おかか和え) | | さわら かつおぶし | キャベツ | にんじんビュール マヨネーズ しょうゆ こしょう | | |
| | なっとう じる 納豆汁 | | とうふ なっとう だいず あぶらあげ みそ | にんじん えのきだけ はくさい ねぎ | にぼし | | |
| 12 (水) リク エスト 献立 | こめこ ミニ米粉パン | こめこパン | | | | 551 661 | 緑黄色 野菜 |
| | この や お好み焼き | あぶら おこのみやきこ | ぶたにく たまご とうふ チーズ あおさ かつおぶし | キャベツ もやし | おこのみやきソース | | |
| | オニオンスープ | じゃがいも | ハム | たまねぎ にんじん コーン パセリ | しろワイン しお とりがらスープ しょうゆ こしょう | | |
| 13 (木) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | 572 686 | 卵 |
| | ワンタンスープ | ワンタン ごまあぶら | ベーコン | たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ | とりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう | | |
| | もずくのチャブチェ | あぶら さとう こまあぶら ごま | ぶたにく もずく | にんじん たまねぎ しいたけ あかパプリカ ピーマン | さけ しょうゆ にんにく こしょう | | |
| 14 (金) | シャキッとハッシュドビーフ | こめ むぎ あぶら さとう こめこ バター | ぎゅうにく | たまねぎ にんじん ごぼう あおまめ | にんにく あかワイン とりがらスープ しお ケチャップ こしょう トマトビュール デミグラスソース ウスターソース | 629 755 | きのこ |
| | フレンチサラダ | オリーブオイル さとう | とりささみフレーク | キャベツ きゅうり にんじん コーン | す しょうゆ しお こしょう | | |
| | チョコレートプリン | さとう でんぶん | とうにゅう | | ココアパウダー | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---------------------------------------|---|--|--|-----|--|
| 17 (月) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | 555 | 緑黄色 野菜  |
| | ぶたにく だいこん みそ に 豚肉と大根の味噌煮 | あぶら さといも さとう | ぶたにく あつあげ みそ | たまねぎ にんじん あおまめ だいこん こんにゃく | さけ しょうゆ | | | |
| | あおさ汁 | | あおさ かまぼこ | たまねぎ にんじん えのきだけ | にぼし しょうゆ みりん さけ しお | | | |
| 18 (火) 美郷 の日 | かけ飯 | こめ(美郷) むぎ あぶら | とりにく(西郷) | だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ(美郷) | さけ かつおぶし しょうゆ みりん しお | | 629 | 海藻  |
| | かぼちゃとさつまいもの コロッケ (スナップエンドウの マリネ) | あぶら じゃがいも さとう パンこ でんぶん さつまいも オリーブオイル | ぶたにく とうにゅう | かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう スナップエンドウ(北郷) カラーピーマン | しろワイン しお こしょう す しょうゆ | | | |
| | きんかん | | | きんかん(西郷) | | | | |
| 19 (水) | ナン | ナン | | | | | 551 | 乳製品  |
| | ドライカレー | あぶら さとう | ぶたにく だいすミート | たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン パセリ | にんにく しょうが あかワイン カレールウ ようふうだし ケチャップ ウスターソース チャツネ デミグラスソース しお カレーこ しょうゆ | | | |
| | ごまドレッシングサラダ | ごま | ハム | キャベツ きゅうり にんじん もやし コーン | ごまドレッシング しお | | | |
| 20 (木) | とうもろこしと青豆のごはん | こめ | | コーン あおまめ | しお さけ | | 587 | 魚  |
| | かきたま汁 | でんぶん | とうふ たまご | たまねぎ にんじん えのきだけ ほうれんそう | にぼし しお しょうゆ さけ | | | |
| | れんこんきんぴら | あぶら さとう ごまあぶら | ぶたにく ちくわ | れんこん にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん | にんにく さけ しょうゆ みりん トウパンジャン | | | |
| 21 (金) | ターメリックライスの クリームソースがけ | こめ バター あぶら こめこ | とりにく ぎゅうにゅう チーズ | たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム あおまめ | ターメリック しお しろワイン チキンブイヨン ケチャップ しょうゆ しお こしょう | | 663 | 果物  |
| | き 望わかめのサラダ | ごまあぶら さとう | くきわかめ まぐろみずに | キャベツ きゅうり にんじん | す しょうゆ しお | | 796 | |
| 25 (火) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | 577 | きのこ  |
| | みそ 味噌おでん煮 | さといも さとう でんぶん | とりにく あつあげ ちくわ こんぶ みそ しろみざかな とうふ | だいこん にんじん こんにゃく ごぼう | にぼし さけ みりん しょうゆ しお | | | |
| | ちりめんのごま酢和え | さとう ごま | ちりめん | ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん | す しょうゆ | | | |
| 26 (水) リク エスト 献立 | あ 揚げパン <small>西9年 リクエスト2位</small> | コッペパン あぶら さとう | きなこ | | しお | | 651 | 乳製品  |
| | ラビオリのトマト煮 | じゃがいも さとう | ラビオリ | たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマト | あかワイン しお とりがらスープ ケチャップ こしょう ウスターソース りんごビュレ | | | |
| | はくさい 白菜とハムのサラダ | | ハム | はくさい きゅうり にんじん コーン | たまねぎドレッシング しお | | | |
| 27 (木) | むぎ 麦ごはん | こめ むぎ | | | | | 588 | 果物  |
| | ひじきの五目煮 | あぶら さとう | ぶたにく ひじき だいす てんぷら | たまねぎ にんじん れんこん しいたけ こんにゃく さやいんげん | さけ しょうゆ みりん しお | | | |
| | いしかり じり 石狩汁 | じゃがいも バター | さけ とうふ みそ | にんじん だいこん ねぎ | しょうが さけ にぼし | | | |
| 28 (金) | ビビンバ丼 | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにく たまごそぼろ | もやし にんじん ほうれんそう わらび えのきだけ たけのこ | しお にんにく さけ しょうゆ みりん ちゅうがスープ やきにくのタレ トウパンジャン | | 569 | 緑黄色 野菜  |
| | わかめスープ | ごまあぶら | わかめ ベーコン とうふ | たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ | とりがらスープ さけ しょうゆ しお こしょう | | 683 | |

★毎日牛乳が付きます。 ★食材の出回り状況で、献立の内容を変更することがあります。

☆今月の旬 ～ ほうれん草・大根・スナップエンドウ・小松菜・春菊・白菜・ブロッコリー・カリフ
☆今月の地産地消 ～ 米・こんにゃく・とうふ・あつあげ・干しいたけ・地頭鶏・スナップエンドウ～

