

◎印は「かみかみ献立」です。

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (木)	牛乳 ハヤシライス ブロッコリーのおひたし	牛乳 豚肉 削り節	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 濃口しょうゆ
2 (金)	牛乳 わかめごはん いゆしの煮付け 白菜のみそ汁 節分豆	牛乳 わかめ いゆし 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節 節分豆	土しょうが 白菜 人参	米 砂糖	酢 濃口しょうゆ 酒
5 (月)	牛乳 親子丼 酢みそ和え	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ ちくわ 白みそ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 青ねぎ わけぎ	米 砂糖 かつくり粉 砂糖	濃口しょうゆ みりん 酢 塩
6 (火)	牛乳 食パン ウインナーのケチャップ煮 きゃべつのソテー 白花豆のポタージュ	牛乳 ウインナー ベーコン 白花豆 調理用牛乳 生クリーム	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	食パン 砂糖 なたね油 じゃが芋 なたね油 バター 小麦粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイヨン
7 (水)	牛乳 ごはん わかめと野菜のスープ チャブチ	牛乳 わかめ 削り節 鶏肉 豚肉	もやし 人参 玉ねぎ 青ねぎ 玉ねぎ 人参 にらしめじ 干しいたけ にんにく	米 トクク 糸こんにゃく ごま油 ごま	淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩
8 (木)	牛乳 ピラフ マカロニスープ 生カットりんご	牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 削り節	人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 人参 りんご	米 押麦 なたね油 マカロニ	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
9 (金)	牛乳 揚げパン ミートボールと野菜の甘酢煮 野菜スープ	牛乳 ミートボール ベーコン 削り節	人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 かつくり粉 なたね油	酢 濃口しょうゆ こしょう チキンブイヨン 淡口しょうゆ 塩 こしょう
13 (火)	牛乳 カレーライス ひじきと白菜のサラダ	牛乳 牛肉 ひじき 粉かつお	玉ねぎ 人参 白菜 人参	米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢
14 (水)	牛乳 大根の炊き込みごはん 田舎汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節 ヨーグルト	大根 大根葉 人参 人参 青ねぎ	米 押麦 さつまい 白玉団子 こんにゃく	塩 淡口しょうゆ
15 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ごま和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
16 (金)	牛乳 黒糖パン 韓国風寄せ揚げ ビーフンスープ	牛乳 まくるオイル漬け 鶏肉 削り節	白菜キムチ 玉ねぎ たら チンゲンサイ キャベツ 人参	黒糖パン じゃが芋 小麦粉 かつくり粉 上新粉 なたね油 ビーフン	淡口しょうゆ 塩
19 (月)	牛乳 ◎玄米ごはん 大根のみそ汁 和風ハンバーグ 味付けのり	牛乳 大豆 赤みそ 白みそ 削り節 ハンバーグ 味付けのり	大根 人参 青ねぎ 玉ねぎ	米 もち玄米 砂糖	濃口しょうゆ みりん
20 (火)	牛乳 チキンピラフ 中華風コーンスープ 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご	玉ねぎ 人参 玉ねぎ クリームコーン チンゲンサイ 干しいたけ	米 なたね油 かつくり粉 桃ゼリー	塩 こしょう トマトケチャップ 濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン
21 (水)	牛乳 ごはん 関東煮 きゃべつとたくあんのとえ物	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	人参 キャベツ たくあん	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ
22 (木)	牛乳 コッペパン さけフライ ソイサラダ コンソメスープ	牛乳 さけフライ 大豆 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	淡口しょうゆ 塩 こしょう
26 (月)	牛乳 キムチチャーハン わんたんスープ ミックスゼリー	牛乳 焼豚 ミートボール	人参 干しいたけ 白菜キムチ 人参 たけのこ もやし 干しいたけ パイナップル	米 押麦 ごま油 ワンタンの皮 ごま油 ミックスゼリー (みかん・黄桃・梨)	濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイヨン
27 (火)	牛乳 減量パン カレーうどん ごぼうサラダ ミニりんごゼリー	牛乳 牛肉 削り節	人参 玉ねぎ 青ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量パン うどん なたね油 ごま なたね油 コードレッシング ミニりんごゼリー	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
28 (水)	牛乳 ごはん 芋煮 ひじきふりかけ	牛乳 牛肉 ひじき ちりめんじゃこ	土しょうが 人参 大根 白ねぎ 土しょうが	米 砂糖 なたね油 こんにゃく 里芋 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
29 (木)	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 鶏団子と野菜のごまみそスープ	牛乳 さば 鶏肉団子 白みそ 赤みそ 削り節	大根 れんこん ごぼう 人参 干しいたけ 青ねぎ	米 砂糖 すりごま	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢

里いも

里いもはアジアのとでも暑い地域で生まれた作物で、縄文時代に日本に伝わったと言われています。米より先に主食とされていた、歴史のあるいもです。里いもという名前は山で採れる「山いも」に対して、里で採れるから里いもと呼ばれるようになったと言われています。里いもは、地下にある茎が肥大したもので、親いもの周りに子いも、孫いもについて増えていくことから、「子宝」や「子孫繁栄」を願う縁起物として正月料理にも取り入れられています。

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	614	15.4	29.8	322	79	2.3
摂取基準	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	50	3.0
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
mg	µg	mg	mg	mg	g	g
3.0	254	0.32	0.49	23	5.3	2.4
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0