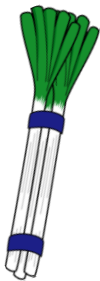


ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいようめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからに なるもの(黄色)	ちやにくに なるもの(赤色)	からだのちやうしを ととのえるもの(緑色)	
1	木	なご こんだて おかやまけん きょうとりょうり 和み献立「岡山県」の郷土料理 きびごはん		さばのゆずみそかけ あまからごぼう てのべそうめんのぼちじる	こめ、もちこめ、きび、さとう でんぶん、あぶら、しろごま そうめん	さば、みそ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ゆず、ごぼう、にんじん だいこん、たまねぎ、こまつな	613 23.9
2	金	せつぶん セルフえほうまき		いりだいず つみれじる くだもの	こめ、さとう、しろごま、でんぶん あぶら	とりにく、あぶらあげ、のり、だいず いわし、たら、とうふ、けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん、ほししいたけ、しょうが かんぴょう、さやいんげん、ごぼう たまねぎ、だいこん、ながねぎ	605 25.5
5	月	わかめごはん		ぶたにくのしょうがやき にらたまみそじる ごまだいこん、くだもの	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも ごまあぶら、しろごま	わかめ、ぶたにく、とりにく、たまご とうふ、みそ、あかみそ、にほし ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが、にら えのきたけ、だいこん	633 26.9
6	火	こくさん 国産こおぎパン		チキンのトマトにこみ わかめサラダ くだもの	パン、あぶら、こおぎこ、じゃがいも バター、さとう、ごまあぶら しろごま	とりにく、だいず、わかめ ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しめじ、ホールトマト きゅうり、キャベツ、もやし	600 25.4
7	水	げんき おうえん 元気応援メニュー「フワちゃん」 バターチキンカレー		フワちゃんのフワっとたまごスープ フルーツしらたま	こめ、じゃがいも、あぶら、こおぎこ バター、でんぶん、しらたまこ さとう	とりにく、ヨーグルト、たまご なまクリーム、かまぼこ、とうふ けずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ホールトマト、こまつな	666 20.8
8	木	マーボーどん		やさいスープ まめナッツこくとう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん ごまあぶら、くろざとう	とうふ、ぶたにく、あかみそ とりにく、けずりぶし、だいず ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にら しょうが、にんにく、はくさい たまねぎ、ホールコーン	647 26.6
9	金	こんさいピラフ		ホキのハーフやき じゃがいもポタージュ コールスローサラダ	こめ、オリーブオイル、あぶら パンこ、じゃがいも、さとう、バター	とりにく、ホキ、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム とうにゅう、ジョア	ごぼう、れんこん、にんじん たまねぎ、セロリ、にんにく キャベツ、きゅうり	601 24.7
12	月	ふりかえ休日						
13	火	ごはん		わかさぎのなんぼんづけ にくじゃが もやしのからしあえ、くだもの	こめ、でんぶん、あぶら、さとう しろごま、じゃがいも、こんにゃく ごまあぶら	わかさぎ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こねぎ、たまねぎ、にんじん さやいんげん、もやし、こまつな	607 20.9
14	水	♥バレンタイン♥ やさいリゾット		わかめとツナのサラダ ミニチョコケーキ	こめ、あぶら、しろごま、さとう ごまあぶら、こおぎこ、バター チョコチップ	とりにく、ベーコン、だいず けずりぶし、わかめ、とうにゅう ツナ、なまクリーム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ フロッキー、ホールトマト きゅうり、もやし、キャベツ	610 19.8
15	木	ごまごはん		とうふハンバーグきのこソース こまつなのじゃこあえ はるさめかいそうスープ	こめ、おぎ、しろごま、あぶら パンこ、さとう、でんぶん はるさめ	とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ、わかめ、とりにく けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきたけ、しめじ しょうが、こまつな、キャベツ にんじん、ながねぎ、ほししいたけ	620 24.9
16	金	ごはん		しろみざかなのからあげ のっぺいじる くきわかめのきんぴら、くだもの	こめ、でんぶん、さといも こんにゃく、さとう、あぶら	メルルーサ、なまあげ、くきわかめ けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、ながねぎ だいこん、ほししいたけ、ごぼう	606 23.3
19	月	まるパン		ゆぎチキ あおのりポテト ABCスープ	まるパン、さとう、でんぶん げんまいフレーク、こめこ あぶら、アルファベットマカロニ じゃがいも	とりにく、たまご、あおのり けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ ホールトマト、セロリ	617 27.2
20	火	サフジどん		はくさいスープ ナッツとしいこのごまがらめ	こめ、じゃがいも、あぶら、 アーモンド、さとう、しろごま グラニューとう	ぶたにく、とりにく、けずりぶし しいこ、ぎゅうにゅう	しょうが、たまねぎ、にんじん さやいんげん、はくさい ほししいたけ、えのきたけ	613 22.0
21	水	なめし		あかうおのやくみやき ちくぜんに にんじんしりしり、くだもの	こめ、ごまあぶら、さとう じゃがいも、こんにゃく、あぶら しろごま	あぶらあげ、あかうお、とりにく ちくわ、ツナ、こんぶ、ぎゅうにゅう	こまつな、にんにく、ながねぎ にんじん、ごぼう、たけのこ れんこん、さやいんげん きりほしだいこん	606 26.7
22	水	ごはん		もやしとぶたにくのキムチいため ツナときゅうりのポテトサラダ みぞしる	こめ、あぶら、でんぶん ごまあぶら、じゃがいも、さとう	ぶたにく、ツナ、わかめ、みそ あぶらあげ、とうふ、あかみそ にほし、ぎゅうにゅう	にんにく、キムチ、しょうが たまねぎ、にら、もやし、きゅうり ほししいたけ、にんじん、だいこん ながねぎ	613 23.0
23	金	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
26	月	チリコンカンライス		やさいスープ いちごのピンクヨーグルト	こめ、あぶら、こおぎこ、バター さとう	きんときまめ、ぶたにく とりにく、けずりぶし ヨーグルト、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、えのきたけ、キャベツ いちご、レモン	606 20.8
27	火	こぎつねごはん		いかのこうみやき こんさいのみぞしる 東京うどとこんにゃくのきんぴら	こめ、さとう、しろごま じゃがいも、あぶら、こんにゃく ごまあぶら	あぶらあげ、いか、あかみそ みそ、けずりぶし、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、ごぼう、うど	601 26.3
28	水	はちおうじさん 八王子産ながねぎと ツナのチャーハン		ほうぎょうざ もやしスープ くだもの	こめ、おぎ、さとう、あぶら はるさめ、でんぶん、ごまあぶら ぎょうざのかわ、しろごま	たまご、ぶたにく、ツナ とりにく、けずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、しょうが にら、はくさい、にんにく、もやし ほししいたけ	608 22
29	木	スパゲティ ミートソース		キャベツとベーコンのスープ くだもの	スパゲティ、オリーブオイル あぶら、こおぎこ	ぶたにく、チーズ、ベーコン けずりぶし、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、ホールトマト、キャベツ	649 24.5

2月の旬の食材



ながねぎ

ながねぎの辛み成分にはかせ
のひき始めに良いといわれてい
ます。煮ると甘くなり食べやす
くなります。



わかさぎ

ほね
骨までやわらかく、頭から丸ごと食べら
れる小魚です。骨を丈夫にするカルシウム
がたっぷり入っています。



うど

たちかわし こくぶんじし
立川市や国分寺市で栽培される
「東京うど」は「室」とよばれる真っ暗
な地下で栽培します。みずみずしく
シャキシャキの食感が味わえます。