




# 平成31年 2 月 予定献立表

六郷工科・雪谷・大森グループ



月	火	水	木	金	予約締切日
<p>◎2月3日 節分◎            節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。また、節分の日に“福を巻き込む”太巻き寿司を、恵方[えほう]を向いて無言で丸かじりすると、一年間健康でいられるといわれています。</p> 				<p>1            タコライス            もやしのチャンプルー            アーサ汁            りんごゼリー</p> <p>エネルギー - 874kcal たんぱく質 38.5g            脂質 33.3g 食塩 3.5g</p>	<p>六郷・大森            1月18日(金)            雪谷            1月19日(土)</p>
<p>4            大豆ごはん            鯛のかば焼き            わかめとツナの和え物            すいとん汁            ◆節分献立◆</p> <p>エネルギー - 918kcal たんぱく質 39.9g            脂質 31.7g 食塩 3.4g</p>	<p>5            ごはん            鶏肉の香味焼き &amp; 白菜甘酢和え            野菜の土佐煮            みそ汁            果物</p> <p>エネルギー - 785kcal たんぱく質 33.7g            脂質 22.5g 食塩 3.4g</p>	<p>6            えびのクリームライス            カレー風味サラダ            角切り野菜スープ            フルーツ和え</p> <p>エネルギー - 858kcal たんぱく質 25.5g            脂質 26.6g 食塩 3.4g</p>	<p>7            わかめごはん            五目卵焼き            白菜のピーナツ和え            けんちん汁</p> <p>エネルギー - 751kcal たんぱく質 31.8g            脂質 24.8g 食塩 3.4g</p>	<p>8            味噌ラーメン            ジャーマンポテト            のり和え            果物</p> <p>エネルギー - 830kcal たんぱく質 39.3g            脂質 28.1g 食塩 4.8g</p>	<p>雪谷            1月23日(水)            六郷・大森            1月24日(木)</p>
<p>11 建国記念の日            ＊牛乳は原則毎日つきます。            ＊食材料等の都合により、献立・食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。</p>	<p>12            ごはん            豆腐の中華旨煮            バンサンスープ            ワンダンスープ            杏仁豆腐</p> <p>エネルギー - 895kcal たんぱく質 36.8g            脂質 28.3g 食塩 4.3g</p>	<p>13            ごはん            鯖の葱味噌焼き &amp; 大豆とジャコ            和風サラダ            みそ汁</p> <p>エネルギー - 881kcal たんぱく質 39.0g            脂質 31.9g 食塩 3.5g</p>	<p>14            ツナピラフ            グリーンサラダ            ポトフ            ブラウニー            ♥バレンタインデー♥</p> <p>エネルギー - 1058kcal たんぱく質 31.4g            脂質 50.5g 食塩 3.3g</p>	<p>15            ごはん            すき焼き風煮            もやしのお浸し            むらくも汁            果物</p> <p>エネルギー - 782kcal たんぱく質 34.7g            脂質 24.0g 食塩 4.3g</p>	<p>2月1日(金)</p>
<p>18            焼きうどん            ちくわの2色揚げ            胡麻和え            もずくスープ</p> <p>エネルギー - 741kcal たんぱく質 36.0g            脂質 25.4g 食塩 5.7g</p>	<p>19            ごはん            ポテトコロッケ &amp; カレー炒め            海藻サラダ            かぶのスープ            コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー - 927kcal たんぱく質 28.3g            脂質 31.1g 食塩 3.9g</p>	<p>20            ごはん            回鍋肉            もやしの中華風サラダ            中華スープ            キャラメルポテト</p> <p>エネルギー - 886kcal たんぱく質 30.1g            脂質 30.5g 食塩 3.7g</p>	<p>21 雪谷・大森なし            ごはん            鶏肉と野菜の炒め物            トマトとジャコのサラダ            みそ汁</p> <p>エネルギー - 915kcal たんぱく質 31.1g            脂質 37.5g 食塩 3.1g</p>	<p>22 六郷・大森なし            ごはん            豆腐ハンバーグ            マセダンサラダ            みそ汁</p> <p>エネルギー - 802kcal たんぱく質 31.7g            脂質 26.8g 食塩 2.9g</p>	<p>2月8日(金)</p>
<p>25 六郷・大森なし            チキンカレー            コールスロー            洋風かき卵スープ            果物</p> <p>エネルギー - 940kcal たんぱく質 31.7g            脂質 32.8g 食塩 3.3g</p>	<p>26            ピンパ            キムチチヂミ            わかめと白菜のスープ            フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー - 913kcal たんぱく質 30.9g            脂質 34.1g 食塩 3.0g</p>	<p>27            ごはん            鶏の唐揚げ 和風あん            高野豆腐の煮物            みそ汁</p> <p>エネルギー - 865kcal たんぱく質 38.8g            脂質 31.0g 食塩 3.9g</p>	<p>28            ごはん            鮭のポテトサラダ焼き            きんぴらごぼう            みそ汁            果物</p> <p>エネルギー - 787kcal たんぱく質 34.8g            脂質 22.9g 食塩 2.6g</p>	<p>＜今月の平均＞            エネルギー 864kcal            たんぱく質 33.9g            脂質 30.2g            食塩相当量 3.7g</p>	<p>2月15日(金)</p>

献立のエネルギー(kcal)は普通盛りの一食すべてを食べ、牛乳も飲んだ時の値です。下を目安に各自で調整して食べましょう。

15～30歳までの男子は大盛り、30歳以上の男子は平均の量、15～17歳の女子はやや少なめ、18歳以上の女子は小盛り  
ただし、給食以外の食事では不足しがちな食品、たとえば…野菜・海藻・豆製品・牛乳などは、残さず摂るよう心がけましょう。

