




# 令和2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◎</p> <p>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>3</p> <p>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</p> <p>◆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>4</p> <p>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>5</p> <p>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>6</p> <p>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>7</p> <p>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>	1月24日(金)
<p>10</p> <p>ごはん 豆腐の中華旨煮 バンサンスープ ワンタンスープ 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>11 建国記念の日</p> <p>*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</p> <p>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>13</p> <p>ごはん すき焼き風煮 もやしのお浸し むらも汁 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>14</p> <p>ツナピラフ グリーンサラダ ポトフ ブラウニー</p> <p>♥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>	1月31日(金)
<p>17</p> <p>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>18</p> <p>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>19</p> <p>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>20 雪谷・大森なし</p> <p>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>&lt;今月の平均&gt;</p> <p>エネルギー 859kcal たんぱく質 33.7g 脂質 29.5g 食塩相当量 3.6g</p>	2月7日(金)
<p>25 六郷・大森なし</p> <p>ピビンバ 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>26 六郷なし</p> <p>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>27</p> <p>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>28</p> <p>ごはん 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 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>	2月14日(金)	

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。