

2月 *こんだてひょう*

～ 食べ物のはたらきを知ろう ～

なんとなんぱろ!



今月の平均栄養価
熱量: 798kcal
蛋白質: 32.2g
脂質: 25.4g 塩分: 3.7g
*麺類の汁含む

日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名	日曜	献立名	材料名			
2月	五目うどん	豚肉・玉ねぎ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・生椎茸・つぶ・昆布・砂糖・醤油・味噌・だし汁 (パックうどん…南幌産きたほなみ使用)	3 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	4 水	ごはん	南幌産ゆめびりか	5 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	6 金	ごはん	南幌産ゆめびりか			
		沢煮椀		石狩汁	鮭・豆腐・つきこんにやく・玉ねぎ・じやが芋・大根・人参・長ネギ・生姜・酒・だし汁・味噌		わかめスープ	わかめ・豆腐・人参・長ネギ・鶏がらスープ・醤油・中華だし・塩・胡椒・ごま		かぼちゃもち汁	かぼちゃもち・高野豆腐・白菜・人参・ごぼう・長ネギ・醤油・味噌・塩・だし汁		ごはん	南幌産ゆめびりか			
		いわしカリカリフライ2こ		つくねバーグ	小麦・大豆・鶏含む		餃子2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む		鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉・味噌・醤油・すりごま・味噌・砂糖		ごはん	南幌産ゆめびりか			
	鶏天ぷら	鶏・大豆・小麦含む		千切りソテー	人参・玉ねぎ・竹の子・鶏肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	きんぴらごぼう	ごぼう・人参・豚肉・米油・ごま油・醤油・砂糖・味噌・ごま・唐辛子	チンジャオロース	豚肉・ピーマン・竹の子・にんにく・生姜・砂糖・醤油・オイスターソース・酒・米油・片栗粉	厚揚げの中華煮	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・生椎茸・にんにく・生姜・米油・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉	ごはん	南幌産ゆめびりか				
		国産鶏使用・キャノーラ油	節分献立	こくとうだいす	小麦・卵・乳・大豆含む							ごはん	南幌産ゆめびりか				
	ととやき	小麦・卵・乳・大豆含む												ごはん	南幌産ゆめびりか		
9月	クリームスパゲティ	鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・しめじ・バター・脱脂粉乳・ホワイトルウ・牛乳・生クリーム・ワイン・塩・胡椒・コンソメ (パックスパゲティ)	10 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	11 水	建国記念の日			ごはん	南幌産ゆめびりか	13 金	バターパン	南幌産小麦ゆめちから			
		豆腐のみぞ汁		豆腐のみぞ汁	豆腐・人参・わかめ・長ネギ・味噌・だし汁				すりみ汁	鱈ボール(小麦・大豆含む)・里芋・白菜・人参・小松菜・ごぼう・厚揚げ・醤油・塩・味噌・だし汁	ジュリアンスープ		キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油	ごはん	南幌産ゆめびりか		
		たらザンギ		たらザンギ	小麦含む 道産たら使用・キャノーラ油				メンチカツ	小麦・豚・大豆含む キャノーラ油	チキンロイヤル		鶏・小麦・大豆・りんご含む	ごはん	南幌産ゆめびりか		
	ツナあえ	ツナ・もやし・人参・醤油		豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁	12 木			鶏人参炒め	人参・玉ねぎ・鶏肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	パレントイン献立	ワインナーソテー	ワインナー・コーン・玉ねぎ・コンソメ・塩・胡椒・米油	ごはん	南幌産ゆめびりか		
		パンナコッタ風デザート		パンナコッタ風デザート	大豆含む (みかんソース)					多良木ドレッシングサラダ	もやし・小松菜・人参・鶏ささみ・玉ねぎドレッシング(小麦・大豆含む)・醤油	ガトーショコラ	大豆含む ※紙スプーンなし	ごはん	南幌産ゆめびりか		
16月	味噌ラーメン	豚肉・メンマ・つぶ・小松菜・人参・もやし・玉ねぎ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ (パックラーメン…南幌産ゆめちから使用)	17 火	ごはん	南幌産ゆめびりか	18 水	麦ごはん	南幌産ゆめびりか・国産米粒麦	19 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	20 金	こぎつねごはん	南幌産ゆめびりか・鶏ひき肉・酒・砂糖・醤油・油揚げ・人参・米油	ごはん	南幌産ゆめびりか	
		キムチスープ		キムチスープ	ワンタン・豚肉・豆腐・キャベツ・人参・にら・ぶなしめじ・ごま・醤油ラーメンスープ・中華だし・キムチの素		チキンカレー	鶏肉・じやが芋・玉ねぎ・人参・カレールウ・にんにく・しょうが・バター・トマトケチャップ・りんご・チャツネ・粉チーズ		ポトフ	ウインナー・大根・キャベツ・玉ねぎ・人参・じやが芋・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		白菜のみぞ汁	白菜・高野豆腐・人参・味噌・だし汁	ごはん	南幌産ゆめびりか	
		鶏肉の照り焼き		鶏肉の照り焼き	鶏肉・砂糖・醤油・酒・生姜		もやしサラダ	もやし・きゅうり・ハム・砂糖・醤油・ごま油・塩		チーズハムカツ	鶏・豚・乳・小麦・大豆 キャノーラ油		コーンフライ	小麦・大豆・乳含む キャノーラ油	ごはん	南幌産ゆめびりか	
	ショーロンポー2こ	小麦・大豆・豚・ごま含む		ませませチャーハンの具	玉ねぎ・ウインナー・コーン・グリンピース・中華だし・ごま油・醤油・胡椒	25 水	多良木ドレッシングサラダ	もやし・小松菜・人参・鶏ささみ・玉ねぎドレッシング(小麦・大豆含む)・醤油		豆とん汁	豚肉・大豆・豆腐・じやが芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁	27 金	豆乳プリン	大豆含む ※紙スプーンなし	ごはん	南幌産ゆめびりか	
		いよかんゼリー		アレルギー特定原材料28品目なし			ビビンバの具	豚肉・にんにく・生姜・酒・味噌・砂糖・醤油・赤みそ・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま		鮭の塩麹焼き	鮭・塩麹		スライスパン	南幌産小麦ゆめちから	ごはん	南幌産ゆめびりか	
23月	天皇誕生日			ごはん	南幌産ゆめびりか	24 火	中華スープ	春雨・鶏肉・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・生姜いたけ・中華だし・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒	26 木	ごはん	南幌産ゆめびりか	27 金	米粉シチュー	鶏・人参・玉ねぎ・グリンピース・マッシュルーム・米粉・牛乳・白花豆ベースト・バター・米油・コンソメ・塩・胡椒	ごはん	南幌産ゆめびりか	
	肉団子スープ	肉団子(鶏・豚・大豆含む)・玉ねぎ・白菜・人参・しめじ・長ネギ・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		豆腐ハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・味噌・片栗粉)		ビビンバの具	豚肉・にんにく・生姜・酒・味噌・砂糖・醤油・赤みそ・豆板醤・米油・もやし・ほうれん草・人参・ごま油・ごま		豆とん汁	豚肉・大豆・豆腐・じやが芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・長ネギ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁		手羽元のやわらか煮2本	小麦・大豆・鶏含む	ごはん	南幌産ゆめびりか	
		春雨の炒め物		春雨の炒め物	春雨・ベーコン・竹の子・人参・ピーマン・ごま・生姜・米油・中華だし・塩・胡椒・醤油・ごま油		ポテトフライ	じゃがいも・塩・キャノーラ油		ひじきの炒め煮	ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁		じゃがバタチーズ	じゃが芋・チーズ・バター・塩・胡椒・パセリ	ごはん	南幌産ゆめびりか	

今月の献立から…

2日(月)…ととやきとは、たい焼きです! チョコクリームが入ったデザートです。

3日(火)…節分献立て、いわしと節分豆を入れました。

9日(月)…約10年ぶりに、クリームパスタが復活です! 2月6日から、イタリアで冬季オリンピックが開催されています。パンナコッタやスパゲティは、イタリア料理です。
13日(金)…パレンタイン献立て、ガトーショコラをデザートにつけました。

お知らせ

- * 牛乳は、毎日つきます。
- * 物資の都合により献立ての一部が変更になることがあります。ご了承ください。
- * だし汁は、昆布と節(さば・いわし・かつお・まぐろ・むろあじ)でとっています。
- * 魚には骨があるのでありますので、気をつけて食べましょう。
- ★ うどん麵は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麵・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。