

2月*こんだてひょう*

～ 食べ物のはたらきを知ろう ～



今月の平均栄養価
熱量：661kcal
蛋白質：27.4g
脂質：22.4g 塩分：3.1g
*麺類の汁含む

日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい	日 曜	こんだてめい	ざいりょうめい				
2 月	ごもくうどん	豚肉・玉ネギ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ネギ・生椎茸・つと・昆布・砂糖・醤油・味酢・だし汁	3 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	4 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	5 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	6 金	ごはん	南幌産ゆめぴりか	
		(パックうどん…南幌産きたほなみ使用)		さわにわん	豚肉・大根・ごぼう・大根菜・醤油・味酢・食塩・胡椒・だし汁		いしかりじる	鮭・豆腐・つきこんにゃく・玉ネギ・じゃが芋・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		かぼちゃもちじる	かぼちゃもち・高野豆腐・白菜・人参・ごぼう・長ネギ・醤油・味酢・塩・だし汁	
	とりてんぷら	鶏・大豆・小麦含む 国産鶏使用・キャノーラ油		いわしカリカリフライ2こ	アレルギー特定原材料28品目なし 国産いわし使用・キャノーラ油		つくねバーグ	小麦・大豆・鶏含む		ぎょうざ2こ	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む		とりにくのごまみそやき	鶏肉・味酢・醤油・すりごま・味噌・砂糖	
	ととやき	小麦・卵・乳・大豆含む		せんぎりソテー	人参・玉ネギ・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・味酢・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		あつあげのちゅうかに	厚揚げ・豚肉・玉ネギ・人参・生椎茸・にんにく・生姜・米油・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉	
9 月	クリームスパゲティ	鶏肉・玉ネギ・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	10 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	11 水	けんこくきねんひ 建国記念の日		12 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	13 金	バターパン	南幌産小麦ゆめちから	
	ツナあえ	(バックスパゲティ)		とうふのみそしる	豆腐・人参・わかめ・長ネギ・味噌・だし汁					すりみじる	鰯ボール(小麦・大豆含む)・里芋・白菜・人参・小松菜・ごぼう・厚揚げ・醤油・塩・味酢・だし汁		ジュリアンスープ	キャベツ・ベーコン・玉ネギ・人参・ピーマン・コンソメ・鶏がらスープ・塩・胡椒・醤油	
		ツナあえ		ツナ・もやし・人参・醤油	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
		パンナコッタふうデザート		大豆含む (みかんソース)	ぶたにくとだいこんのもの					豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・味酢・米油・だし汁	とりにんじんいため		人参・玉ネギ・鶏肉・醤油・オイスターソース・砂糖・塩・胡椒・米油	バレンタイン献立	ウインナーソテーガトーショコラ
16 月	みそラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ネギ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・味噌ラーメンスープ	17 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	18 水	麦ごはん	南幌産ゆめぴりか・国産米粒麦	19 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	20 金	こぎつねごはん	南幌産ゆめぴりか・鶏ひき肉・酒・砂糖・醤油・油揚げ・人参・米油	
	ショーロンポー2こ	(バックラーメン…南幌産ゆめちから使用)		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・じゃが芋・玉ネギ・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・玉ネギ・人参・じゃが芋・コンソメ・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		はくさいのみそしる	白菜・高野豆腐・人参・味噌・だし汁	
		小麦・大豆・豚・ごま含む		とりにくのてりやき	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	
	いよかんゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		まぜまぜチャーハンのぐ	玉ネギ・ウインナー・コーン・グリーンピース・中華だし・ごま油・醤油・胡椒		25 水	ごはん		南幌産ゆめぴりか	26 木		ごはん	南幌産ゆめぴりか	27 金
23 月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日		24 火	ごはん	南幌産ゆめぴりか	25 水	ごはん	南幌産ゆめぴりか	26 木	ごはん	南幌産ゆめぴりか	27 金	こめこシチュー	鶏肉・人参・玉ネギ・グリーンピース・マッシュルーム・米粉・牛乳・白花豆ペースト・バター・米油・コンソメ・塩・胡椒	
				にくだんごスープ	肉団子(鶏・豚・大豆含む)・玉ネギ・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		ちゅうかスープ	春雨・鶏肉・玉ネギ・チンゲン菜・人参・生しいたけ・中華だし・鶏がらスープ・醤油・塩・胡椒		まめとんじる	豚肉・大豆・豆腐・じゃが芋・人参・玉ネギ・ごぼう・長ネギ・つきこんにゃく・味酢・味噌・だし汁		てばもとのやわらかに1ぼん	小麦・大豆・鶏含む	
				とうふハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・味酢・片栗粉)		ビビンバのぐ	豚肉・にんにく・生姜・酒・味酢・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		さけのしおこうじやき	鮭・塩麹		じゃがバターチーズブルーベリージャム	じゃが芋・チーズ・バター・塩・胡椒・パセリ アレルギー特定原材料28品目なし	
				はるさめのいためもの	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		ひじきのいために	ひじき・鶏肉・油揚げ・竹の子・人参・砂糖・醤油・味酢・米油・だし汁		バレンタイン		

こんげつ こんだて
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)・・・節分献立で、いわしと節分豆を入れました。

か げつ やく ねん
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)・・・バレンタイン献立で、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・おろあじ)でとっています。
* 魚には骨があることがありますので、気をつけて食べましょう。
★ うどん麺は南幌産小麦「きたほなみ」、ラーメン麺・パンは南幌産小麦「ゆめちから」を使用しています。