

2月 *こんだてひょう* ~ 食べ物のはたらきを知ろう ~

なんと なんぽろ!

今月の平均栄養価
熱量 : 661 kcal
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	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・玉ねぎ・白菜・小松菜・人参・もやし・長ねぎ・生姜・コソメ・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
		さわにわん		さわにわん	豚肉・大根・ごぼう・大根菜・醤油・味噌・食塩・胡椒・だし汁		いしかりじる	鮭・豆腐・つきこんにやく・玉ねぎ・じゃが芋・大根・人参・長ねぎ・生姜・酒・だし汁・味噌		わかめスープ	わかめ・豆腐・人参・長ねぎ・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・長ねぎ・醤油・味噌・塩・だし汁
		いわしカリカリフライ2c		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2c	小麦・豚・鶏・大豆・ごま含む		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		とりにくのごまみそやき	鶏肉・味噌・醤油・すりごま・味噌・砂糖
	とりてんぶら	鶏・大豆・小麦含む 国産鶏使用・キャノーラ油		せんぎりソテー	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	アツアゲのちゅうかに		厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・米油・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉	どとやき		小麦・卵・乳・大豆含む	
		こくとうだいす		小麦・大豆含む	こくとうだいす	小麦・大豆含む	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		アツアゲのちゅうかに	厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・米油・砂糖・醤油・ごま油・片栗粉		どとやき	小麦・卵・乳・大豆含む
		節分献立		ごはん	南幌産ゆめぴりか	けんこくきねんひ 建国記念の日	ごはん	南幌産ゆめぴりか		バターパン	南幌産小麦ゆめちから			
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	
		とうふのみそしる		とうふのみそしる	豆腐・人参・わかめ・長ねぎ・味噌・だし汁		けんこくきねんひ 建国記念の日		すりみじる	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	
		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		けんこくきねんひ 建国記念の日		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	
	ツナあえ	ツナ・もやし・人参・醤油		ぶたにくとだいこんの にもの	豚肉・大根・人参・さつま揚げ・昆布・砂糖・醤油・味噌・米油・だし汁		けんこくきねんひ 建国記念の日		とりにんじんいため	人参・玉ねぎ・鶏肉・醤油・オイスター・ソース・砂糖・塩・胡椒・米油	パレンタイン献立	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	
		パンナコッタ ふうデザート		パンナコッタ ふうデザート	大豆含む (みかんソース)		けんこくきねんひ 建国記念の日		チキンカツ	小麦・豚・大豆含む キャノーラ油		ガトーショコラ	大豆含む	
		冬季オリンピック献立		ごはん	南幌産ゆめぴりか		けんこくきねんひ 建国記念の日		ごはん	南幌産ゆめぴりか		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	
16月	みそラーメン	豚肉・メンマ・つと・小松菜・人参・もやし・玉ねぎ・ごま油・胡椒・鶏がらスープ・味噌ラーメンスープ (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
		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・じゃが芋・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
		とりにくの てりやき		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
	ショーロンポー2c	小麦・大豆・豚・ごま含む		ませませ チャーハンのぐ	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		たらぎドレッシング 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		たらぎドレッシング 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		どうにゅうプリン	大豆含む ※紙スプーンなし
		いよかんゼリー		いよかんゼリー	アレルギー特定原材料28品目なし		ごはん	南幌産ゆめぴりか		ごはん	南幌産ゆめぴりか		スライスパン	南幌産小麦ゆめちから
		てんのうたんじょうび 天皇誕生日		ごはん	南幌産ゆめぴりか		ごはん	南幌産ゆめぴりか		まめとんじる	豚肉・大豆・豆腐・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁		こめこシチュー	鶏肉・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
23月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ごはん	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	スライスパン	南幌産小麦ゆめちから
		にくだんごスープ		にくだんごスープ	肉団子(鶏・豚・大豆含む)・玉ねぎ・白菜・人参・しめじ・長ねぎ・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・玉ねぎ・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・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・つきこんにやく・味噌・味噌・だし汁		こめこシチュー	鶏肉・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
		とうふハンバーグ		とうふハンバーグ	大豆・鶏・豚含む たれ(砂糖・醤油・味噌・片栗粉)		ビビンバのぐ	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		さけのしおこうじやき	鮭・塩麹		てばもとの やわらかに1ぽん	小麦・大豆・鶏含む
	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	はるさめの いためもの		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・味噌・米油・だし汁		じゃがバターチーズ	じゃが芋・チーズ・バター・塩・胡椒・パセリ
		スライスパン		スライスパン	南幌産小麦ゆめちから		フルーベリー	じゃが芋・チーズ・バター・塩・胡椒・パセリ		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・味噌・米油・だし汁		フルーベリージャム	アレルギー特定原材料28品目なし
		こめこシチュー		こめこシチュー	鶏肉・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		てばもとの やわらかに1ぽん	てばもとの やわらかに1ぽん		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・味噌・米油・だし汁		フルーベリージャム	アレルギー特定原材料28品目なし

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。

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)…バレンタイン献立て、ガトーショコラをデザートにつけました。

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・むろあじ)でとっています。

* 魚には骨があるので、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」

（たる足は前腕座手交 てたはまの）、ソーラ足（ソーラは前腕座手交 ソーラマタ）を使用しています。