

2 月 献 立 表

日付	献立	おもな材料			エネルギー (kcal)
		血や肉になる	力や熱の素になる	体の調子を整える	
1 木	ごはん ハンバーグ ほうれん草とコーンの 炒め物 蒸し人参 ひじきの炒め煮 みそ汁	合いびきミンチ ひじき 薄揚げ	ごはん 油	玉ねぎ ほうれん草 ホールコーン 人参 いんげん ごぼう しめじ ねぎ	404
2 金	手巻きずし 煮干しロースト すまし汁 きな粉豆	ツナ ウインナー 煮干し わかめ 海苔 納豆 大豆水煮 薄揚げ きな粉	ごはん	きゅうり ホールコーン えのき 小松菜	412
5 月	ゆかりごはん おでん 小松菜の海苔和え みそ汁 フルーツ	鶏肉 ちくわ 海苔 厚揚げ 薄揚げ	ごはん こんにやく	大根 小松菜 人参 えのき ねぎ リンゴ	366
6 火	ごはん 牛肉シチュー ごぼうのから揚げ ゆでブロッコリー	牛肉	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが ブロッコリー	412
7 水	ごはん 鮭の竜田揚げ かぼちゃの甘煮 レンコンともやしの和え物 みそ汁	鮭 薄揚げ	ごはん 油 ごま	しょうが かぼちゃ レンコン もやし 人参 きゅうり 白菜 ねぎ	412
8 木	夕焼けごはん 豚肉のつけ焼き 花野菜のカレーソテー みそ汁	豚肉 わかめ 豆腐	ごはん 油	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー もやし ねぎ にんにく	415
9 金	ひじきごはん 焼き魚 みそ田楽 みそ汁	サバ ひじき 薄揚げ	ごはん こんにやく さつまいも ごま	干しいたけ 人参 ほうれん草 ピーマン	336
13 火	中華風ローストチキン ブロッコリーのおかか和え もやしビーフン フルーツ	鶏肉 豚肉	ビーフン ごま油 ごま	玉ねぎ しょうが にんにく ブロッコリー 人参 白菜 もやし ニラ ねぎ リンゴ	409
14 水	ごはん 鮭の西京焼き ほうれん草とえのきのしょうがじょうゆ和え みそ汁 バレンタインゼンざい	鮭 わかめ 豆腐 小豆	ごはん 油	ほうれん草 えのき しょうが 玉ねぎ 人参	453
15 木	ドライカレー キャベツの甘酢漬け フライドポテト	合いびきミンチ	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが カットトマト キャベツ	436
16 金	カレーうどん 大豆のごま和え ふかしいも フルーツ	豚肉 大豆の水煮	うどん さつまいも ごま	玉ねぎ 白ネギ ほうれん草 人参 いんげん リンゴ	322
20 火	赤飯 からあげ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 カリポリクッキー	鶏肉 わかめ 小豆	ごはん 油 ごま	しょうが にんにく きゅうり 大根 小松菜 人参	351
21 水	ごはん つくねだんご 切り干し大根の煮物 かぶの甘酢漬け みそ汁	豚ミンチ わかめ 薄揚げ 高野豆腐	ごはん	玉ねぎ 切り干し大根 人参 かぶら しめじ 小松菜 干しいたけ	426
22 木	ごはん 鯖の味噌煮 海苔和え かぼちゃの素揚げ すまし汁	サバ 海苔 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	しょうが ほうれん草 人参 もやし かぼちゃ しめじ ねぎ	392
23 金	豚玉丼 コールスロー みそ汁	豚肉 わかめ 豆腐 薄揚げ	ごはん 油	玉ねぎ キャベツ ホールコーン 人参 きゅうり ねぎ	397
26 月	ごはん たら煮つけ きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え みそ汁	たら 薄揚げ	ごはん 油	しょうが ごぼう 人参 いんげん ブロッコリー 白菜 ねぎ	356
27 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と納豆の和え物 かぼちゃの甘煮 みそ汁	豚肉 わかめ 納豆	ごはん 油	しょうが 小松菜 かぼちゃ なめこ ねぎ	414
28 水	中華丼 春雨サラダ みそ汁	豚肉 あおさ わかめ 豆腐	ごはん 春雨 ごま油 ごま	チンゲン菜 人参 干しいたけ しょうが ねぎ もやし きゅうり 人参	367



スプーンをご持参ください

*仕入れの都合で食材の変更がある場合があります。

★ 桑ノ木給食室ではアレルギーのお子様にも一緒に給食を召し上がっていただけるよう乳・卵を使用しない献立作りをしています。
そのため少しですが、カルシウムの摂取量がどうしても不足します。
ご家庭で、積極的に牛乳を摂取するなど、ご配慮、ご協力お願い申し上げます。

作ってみよう! 米粉クッキー

材料(15個分)
米粉 100g
粉砂糖 30g
菜種油 70g

作り方
①材料を全部入れて混ぜます
②生地を一口大に丸めます
③オーブンを170℃に余熱します
④170℃で20分焼きます
⑤粗熱が取れたら、分量外の粉砂糖をまぶします



とっても寒くて、風邪を引いている方も多そうですね。栄養のバランスに気をつけて、寒い冬を乗り切りましょう!

昨年、作ったクッキーのレシピです。みんなが食べれるものはないかと、おからを使ったり、何種類か試作しました。米粉のクッキーは、作った日はとってもおいしいのですが、次の日はカチンコチンで、歯が折れそう。



今年も、スタッフ一同、がんばりますので、よろしくお願いします。