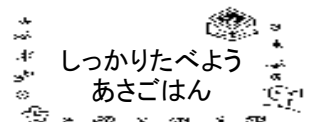




# 2月 こんだて表



平成30年 Aコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(木)			野菜のうま煮 れんこんのきんぴら	牛乳,豚肉(国産),ちくわ	精白米,じゃがいも,砂糖,しらたき,なたね油	たまねぎ,にんじん,たけのこ,さやいんげん,れんこん,ごぼう	660kcal 22.7g 15.6g
2(金)			いわしのみりん干し 白菜のごまあえ だいこんのみそ汁 節分豆	牛乳,いわしのみりん干し,にしきみそ,煮干し,だし用,節分豆	精白米,むぎ,すりごま,ふ	はくさい,にんじん,だいこん,青ねぎ,たまねぎ	618kcal 30.3g 13.9g
5(月)			わかめうどん マーボー大根	牛乳,牛肉(国産),ちくわ,わかめ,だしかつお,だし昆布,豚ひき肉(国産)	精白米,うどん,砂糖,ごま油,なたね油,かたくり粉	にんじん,青ねぎ,もやし,だいこん,京ねぎ,しょうが	623kcal 20.9g 14.7g
6(火)			厚揚げとじゃがいもの煮物 チンゲン菜の炒め物 減塩のり佃煮	牛乳,鶏ひき肉(国産),厚揚げ,シュルダーベーコン,のり佃煮(減塩)	精白米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,なたね油	にんじん,さやいんげん,しょうが,チンゲンサイ,もやし,エリンギ	651kcal 25.6g 19.1g
7(水)			鶏肉のさっぱり煮 コンソメスープ	牛乳,鶏もも肉(国産),うずら卵	バター,コッペパン,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,さやいんげん,しょうが,にんじん,はくさい	682kcal 22.7g 32.2g
8(木)			焼鮭 切り干し大根のうま煮 じゃがいものみそ汁	牛乳,さけ,油あげ,だしかつお,にしきみそ,煮干し,だし用,わかめ	精白米,なたね油,砂糖,じゃがいも	切り干し大根,枝豆,たまねぎ,にんじん,青ねぎ	621kcal 28.1g 14.3g
9(金)			大根と豚肉の煮込 カリカリじゃこサラダ ヨーグルト	牛乳,豚肉(国産),ちくわ,ちりめんじゃこ,ヨーグルト	精白米,むぎ,こんにゃく,ごま油,砂糖,なたね油,和風ドレッシング	だいこん,京ねぎ,にんじん,もやし	662kcal 23.4g 18.7g
13(火)			和風煮込みハンバーグ もやし炒め 卵スープ	牛乳,ハンバーグ,卵	精白米,砂糖,かたくり粉,なたね油	もやし,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,青ねぎ	652kcal 24.5g 21.1g
14(水)			鶏手羽元のガーリック煮 にんじんしりしり 肉団子と春雨のスープ ミルメーク	牛乳,手羽元素焼き,ミートボール	コッペパン,砂糖,すりごま,なたね油,はるさめ,ごま油,かたくり粉,ミルメーク	しょうが,にんじん,はくさい,青ねぎ	681kcal 26.4g 26.4g
15(木)			さわらの塩麹焼 ひじきと大豆の煮物 田舎汁	牛乳,さわら,みそ,ひじき,油あげ,大豆水煮,厚揚げ,にしきみそ,煮干し,だし用	精白米,塩こうじ,砂糖,なたね油,さといも,こんにゃく	さやいんげん,だいこん,にんじん,ごぼう,青ねぎ	648kcal 28.8g 18.4g
16(金)			チキンカツカレー ブロッコリーサラダ	チキンカツ,豚肉(国産),脱脂粉乳,牛乳	精白米,むぎ,なたね油,じゃがいも,カレールウ,和風ドレッシング	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ブロッコリー,キャベツ	707kcal 24.3g 21.6g
19(月)			さんまのしょうが煮 ほうれん草と湯葉の和え物 野菜ぞうに	牛乳,焼さんま,ゆば,鶏もも肉(国産),だしかつお,だし昆布	精白米,砂糖,もち	しょうが,ほうれん草,にんじん,はくさい,だいこん,青ねぎ	651kcal 26.4g 16.8g
20(火)			関東煮 もやしのナムル ぼんかん	牛乳,鶏むね肉(国産),とうふボール,ごぼう天	精白米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,ごま油	だいこん,にんじん,こまつな,もやし,ぼんかん	622kcal 22.4g 13.9g
21(水)			グラタン コーンとにんじんのコンソメ煮 レタススープ	牛乳,豚肉(国産)	米粉パン,グラタン,はるさめ	コーン,にんじん,レタス,えのきたけ,青ねぎ	638kcal 21.8g 23.9g
22(木)			大豆と野菜の炒め煮 れんこんサラダ	炊き込みわかめ,牛乳,大豆,鶏もも肉(国産),厚揚げ	精白米,こんにゃく,砂糖,なたね油,ごま油	にんじん,ごぼう,たけのこ,さやいんげん,れんこん,コーン	640kcal 24.6g 16.2g
23(金)			チャプチェ みそチゲ	牛乳,牛肉(国産),豚肉(国産),豆腐,みそ,だしかつお	精白米,むぎ,砂糖,はるさめ,白ごま,なたね油	にんじん,たけのこ,生しいたけ,青ねぎ,たまねぎ,白菜キムチ,もやし,にら	647kcal 26.0g 20.1g
26(月)			チキンなんばん ポイルキャベツ(卓上ソース) 白菜のスープ	牛乳,鶏むね肉(国産)	コッペパン,かたくり粉,なたね油,砂糖	しょうが,たまねぎ,りんごピューレ,キャベツ,はくさい,にんじん,コーン	660kcal 26.8g 23.8g
27(火)			さばのみそ煮 たくあんのゴマあえ えのきたけのすまし汁	牛乳,さば,みそ,ちくわ,だしかつお,だし昆布	精白米,むぎ,砂糖,すりごま	しょうが,たくあん千切り,キャベツ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,青ねぎ	661kcal 28.6g 20.9g
28(水)			きのこの豆乳クリームペンネ ポトフ パイ	牛乳,シュルダーベーコン,豆乳,カクテルウィンナー	コッペパン,なたね油,じゃがいも	しめじ,マッシュルーム,たまねぎ,キャベツ,にんじん,パイ	639kcal 21.8g 23.2g

### マーボー大根 レシピ♪

大根270g・豚ひき肉90g・京ねぎ90g・生姜2g・濃口醤油小さじ2  
チキンスープ大さじ1・トウバンジャン少々・砂糖小さじ2  
ガーリックパウダーひとつまみ・ごま油小さじ1・油適量・片栗粉小さじ1

- 大根を乱切り、京ねぎを輪切り、生姜はみじん切りにする。
- 鍋に油を熱し、生姜・京ねぎ・豚ひき肉を炒め、ガーリックパウダーをふる。
- 大根と水・チキンスープを加えて煮る。
- 調味料を加えて煮る。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油で香りをつける。

### みかんでかぜ知らず!

みかんには皮膚や粘膜を強くして免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べればビタミンPや食物繊維もとれます。

☆2月の市内産の食材☆卵・もやし・マッシュルーム・白菜・キャベツ・錦味噌  
米は市内産のコシヒカリを使う予定です☆

月平均栄養価

エネルギー 652kcal

たんぱく質 25.1g

脂肪 19.8g

\* 物資の都合により変更する場合があります。