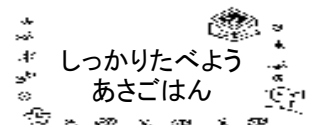




2月 こんだて表



平成30年 B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) | | | きのこの豆乳クリームペンネポトフ パイン | 牛乳,ショルダーベーコン,豆乳,カクテルウインナー | 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,パイナップル | 639kcal 21.8g 23.2g |
| 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) | | | 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,ショルダーベーコン,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 |
| 6(火) | | | 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 |
| 7(水) | | | 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 |
| 8(木) | | | 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 |
| 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) | | | 煮こみハンバーグ もやし炒め 卵スープ ミルメーク | 牛乳,ハンバーグ,卵 | コッペパン,砂糖,なたね油,かたくり粉,ミルメーク | もやし,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,青ねぎ | 686kcal 25.2g 27.0g |
| 14(水) | | | 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 |
| 15(木) | | | 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 | 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 | しょうが,にんじん,はくさい,青ねぎ | 633kcal 26.0g 25.9g |
| 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) | | | 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 |
| 20(火) | | | 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 |
| 21(水) | | | 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 |
| 22(木) | | | 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 |
| 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) | | | 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 |
| 27(火) | | | 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 |
| 28(水) | | | 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 |

マーボー大根 レシピ♪

大根270g・豚ひき肉90g・京ねぎ90・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

- 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。
- ②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。
- ③大根と水・チキンスープを加えて煮る。
- ④調味料を加えて煮る。
- ⑤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 650kcal たんぱく質 25.1g 脂肪 20.0g
* 物資の都合により変更する場合があります。