



# 2022年2月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：608kcal  
 たんぱく質：21.8g  
 脂質：18.8g  
 食塩相当量：1.8g

- 旬の食材
- ・しろな
  - ・人参
  - ・かぶ
  - ・白菜
  - ・白ねぎ
  - ・大根
  - ・いよかん



～「和ごはん」を  
取り入れよう～

からだにやさしい  
「和食」中心の食事を  
提供しています。

食料水産省  
国民給食プロジェクト

※3日の食体験、15日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ☆節分☆	4	5
	ごはん 八宝菜 竹輪の甘辛炒め ☆玉子入り中華コーンスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	カレーライス 春雨サラダ 黄桃缶 ポップコーン 牛乳	おにっこライス 花野菜サラダ キャベツとウインナーのスープ ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	ごはん すき焼き風煮 大学かぼちゃ ☆しめじとわかめの赤だし ピザトースト 牛乳	焼きそば 具だくさん味噌汁 オレンジ バウムクーヘン 牛乳
7	8	9	10	11	12
ごはん 鶏肉のはちみつレモン風味焼き 小松菜のお浸し 豆腐と玉葱の味噌汁 稲庭うどん お茶	予行 ツナピラフ ほうれん草の炒め物 南瓜ともやしのスープ ふかし芋 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ 麦ごはん 白身魚の煮付け ツナサラダ ☆飛鳥にゆうめん パンダポンデ 牛乳	ごはん 味噌おでん 切干大根の酢の物 えのきとわかめのすまし汁 麩のラスクといよかん 牛乳	☆建国記念の日☆ 	生活発表会
14	15	16	17	18	19
ごはん 鶏肉の塩麹焼き ひじきサラダ 小松菜と麩の味噌汁 ガトーショコラ 牛乳	☆食育：しろな☆ ごはん 豆腐入り玉子焼き しろなの煮浸し わかめと大根の味噌汁 コーンフレーク 牛乳	☆お誕生日会☆ ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ アスパラとブチトマト コンソメスープ お祝いケーキ アップルジュース	☆人参丸ごとデー☆ 人参ごはん ししゃもの人参葉衣揚げ 人参しりしり 南瓜としめじの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	ごはん さばの塩焼き 白菜のおかか和え ☆けんちん汁 きな粉マカロニ 牛乳	味噌ラーメン 青のりポテト バナナ 紅茶ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
アマランサスごはん 白身魚の香味焼き 高野豆腐煮 玉葱と青菜の味噌汁 黒糖蒸しパン 牛乳	ベーコンとほうれん草のスパゲティ ポテトサラダ キャベツと豆腐のスープ 中華粥 お茶	☆天皇誕生日☆ 	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ わかめとえのきのスープ じゃこマヨトースト 牛乳	イエローロールパン かぶのシチュー グリーンサラダ オレンジ おにぎりとおしゃぶり昆布 お茶	かやくうどん 南瓜煮 ゼリー 牛乳ケーキ 牛乳
28					
ごはん さばのごまだれ焼き ひじき煮 うす揚げとしめじの味噌汁 ちんすこう 牛乳	☆寒い季節なので、温かい汁物を工夫しています！				