

エンゼル学園 給食 よてい献立 2024年2月

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (土)	ナポリタン 野菜ジュース バナナ	スパゲティ、サンワールドのミレービスケット	ベーコン	野菜ジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 406 kcal たんぱく質 9.2 g 脂質 12.0 g カルシウム 33 mg
03 (月)	いわしのかば焼き 御飯 けんちん汁 チンゲン菜のあえ物 節分ロールケーキ	米、ロールちゃん、ラムネ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	いわし、木綿豆腐、ミニボン こざかな、油揚げ、ちりめんじゃこ	チンゲンサイ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	クラッカー はっぴーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.8 g カルシウム 92 mg
04 (火)	作れるかな?ロールパンサンド オニオンスープ 白菜のおかか和え 牛乳	ホットドッグパン、サンワールドのミレービスケット、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、カルテツいわしおかし、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 149 mg
05 (水)	筑前煮 御飯 すまし汁(だいこん・あげ) マカロニキャベツ ぬか漬け	米、マカロニ、ミニのりすけ、糸こんにゃく、砂糖、油	鶏もも肉、ハム、ミニボン こざかな、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、コーン、きゅうり、いんげん、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 5.1 g カルシウム 39 mg
06 (木)	マーボー豆腐 御飯 中華スープ はるさめサラダ みかん	米、はるさめ、クラッカー、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、カルテツいわしおかし、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 409 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 13.3 g カルシウム 110 mg
07 (金)	なすと豚肉の炒め煮 わかめ御飯 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) かぶのサラダ ぶどうゼリー	グレープゼリー、米、さつまいも、押麦、砂糖、油	豚肉(ばら)、へム鉄入りえびせん、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	かぶ、葉、なす、たまねぎ、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 552 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 104 mg
08 (土)	肉うどん 野菜ジュース オレンジ	冷凍ゆでうどん、サンワールドのミレービスケット	豚肉(ばら)	野菜ジュース、オレンジ、ねぎ	かつお・昆布だし汁	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 426 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 18.1 g カルシウム 35 mg
10 (月)	さわらの西京焼き 御飯 麩のすまし汁(えのき) 凍り豆腐の卵とじ・小松菜	米、ラムネ、砂糖、焼ふ	さわら、卵、凍り豆腐、ミニボン こざかな、淡色みそ	こまつな、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー はっぴーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 81 mg
12 (水)	【誕生日会メニュー】 ほうれん草のグラタン フランスパン 豆乳スープ りんご	フランスパン、さつまいも、ミニのりすけ、小麦粉、油、片栗粉	牛乳、豆乳、チーズ、鶏もも肉、バター、ミニボン こざかな	りんご、たまねぎ、はくさい、ほうれん草、えのきたけ	コンソメ、食塩、こしょう	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 193 mg
13 (木)	ちぢみ 御飯 豆腐スープ いちごゼリー	米、小麦粉、いちごゼリー、クラッカー、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚肉(ばら)、カルテツいわしおかし	にら、こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、すし酢(にぎり)、中華だしの素、食塩	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 437 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 13.3 g カルシウム 69 mg
14 (金)	きのこのハヤシライス コロッケ ブロッコリーの三色サラダ 牛乳	米、押麦、油	牛乳、牛肉(もも)、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、コーン	ハヤシルウ、酢、食塩、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 513 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 130 mg
15 (土)	きつねうどん 野菜ジュース バナナ	冷凍ゆでうどん、きつねあげ、サンワールドのミレービスケット	野菜ジュース、バナナ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 413 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 6.6 g カルシウム 35 mg	
17 (月)	焼きししゃも 菜飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かぼちゃのそぼろあんかけ みかん	米、ラムネ、油、片栗粉	ししゃも、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	クラッカー はっぴーラムネ ミニボン こざかな	エネルギー 344 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 6.9 g カルシウム 105 mg
18 (火)	【ご当地メニュー:大分県】 かしわ汁 御飯 高菜とちくわのササッと炒め やせうま	米、サンワールドのミレービスケット、きしうどん、糸こんにゃく、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、きな粉、カルテツいわしおかし	たかな(たかな漬)、ごぼう、にんじん、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 384 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 10.4 g カルシウム 54 mg
19 (水)	豚肉のしょうが焼き 御飯 なめこ汁 ひじきの煮物(にんじん) エンゼル自家製ヨーグルト(いちご)	米、ミニのりすけ、砂糖、ごま油、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こざかな、油揚げ	たまねぎ、なめこ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、ひじき、ねぎ、さやえんどう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.6 g カルシウム 152 mg

節分

2月3日は節分です。節分は立春の前日で、1年の災いを鬼に見立てて追い払い、福を呼び込むといった風習があります。大きな声で元気よく「鬼は〜そと!福は内!」と、豆まきをして鬼をおいはらい。

節分にまつわる食べ

豆: 「魔滅」に通じ、豆をまくことで魔を滅する力があると考えられることからきています。また豆を自分の年齢より1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしがあるところもあります。節分の豆に煎り豆を使うのは、「拾い忘れたものから芽がでるとよくない

今月のねらい
日本の行事に関する食文化に触れ
郷土への親しみをもつ

旬の食材
ぶり わかさぎ たら
小松菜 みず菜
春菊 ブロッコリー ごぼう
れんこん 白ねぎ いよかん

イワシ: 鬼はイワシを焼く煙を嫌うといい、西日本では、節分にイワシを焼いて食べる「節分イワシ」の風習があります。焼いたイワシの頭は、柵の小枝に刺し、家の戸口に置いて鬼の侵入を防ぐ焼嗅(やいかがし)という風習がうまれました。柵鯛(ひいらぎいわし)と呼ぶこともあ

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
20 (木)	【発表会リハーサル】 おにぎりおべんどうの日					サンワールドのミレービスケット 豆乳ラスク	エネルギー 95 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 4.1 g カルシウム 0 mg
21 (金)	八宝菜 御飯 わかめスープ(コーン) ブロッコリーの昆布和え キャロットゼリー(ゼラチン)	米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉(もも)、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな、ゼラチン	にんじん、はくさい、ブロッコリー、オレンジ濃縮果汁、ねぎ、コーン、しいたけ、たけのこ、レモン果汁、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 341 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 8.3 g カルシウム 42 mg
22 (土)	五目うどん 野菜ジュース りんご	冷凍ゆでうどん、サンワールドのミレービスケット	鶏もも肉	野菜ジュース、りんご、たまねぎ、白だし、にんじん、ねぎ		はっぴーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 5.2 g カルシウム 28 mg
25 (火)	【発表会代休】 ちゃんぽんラーメン ちくわ磯辺焼き バナナ	生中華めん、サンワールドのミレービスケット、米粉、油、ごま油	ちくわ、豚肉(肩)、カルテツいわしおかし	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかし	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 46 mg
26 (水)	ナポリタン コンソメスープ ブロッコリーのごまあえ お豆腐ケーキ	スパゲティ、小麦粉、ミニのりすけ、砂糖、油、すりごま	絹ごし豆腐、ウインナー、卵、ミニボン こざかな、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、パセリ粉、食塩	はっぴーラムネ ミニのりすけ ミニボン こざかな	エネルギー 406 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 11.2 g カルシウム 79 mg
27 (木)	【ワールドメニュー:タイ】 ガバオライス トムヤムクンスープ 切り干し大根のシャキシャキサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(マンゴー)	米、クラッカー、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま油	卵、鶏ひき肉、えび、ツナ水煮缶、カルテツいわしおかし、かつお節	たまねぎ、きゅうり、緑豆、にんじん、マンゴー、切り干しだいこん、ピーマン、しめじ、レモン果汁、マッシュルーム、赤ピーマン、ねぎ、にんにく	しょうゆ、本みりん、ぼん酢、しょうゆ、中華だしの素、オイスターソース、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 158 mg
28 (金)	鶏肉の竜田揚げ 御飯 なら卵スープ もやしのナムル ぬか漬け	米、片栗粉、油、ごま油	鶏もも肉、卵、へム鉄入りえびせん、ミニボン こざかな	もやし、にんじん、ほうれん草、にら、きゅうり、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素、こしょう	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こざかな	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g カルシウム 35 mg