

ごんたて名 16日 月 きゅうにゅう ごはん だいごんのみそしる かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	620
ご飯	80	
・大根のみそ汁		
冷凍豆腐	30	
干しわかめ	0.5	
大根	20	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	8	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・かぼちゃコロッケ	1個	19.9
かぼちゃコロッケ	50	
菜種油	5	
・ポイルキャベツ		16.7
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 17日 火 きゅうにゅう ハイジのしるパン ミネストローネ パジルチキン		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	588
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
トマト水煮	13	
トマケチャップ	7	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
淡口しょうゆ	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・パジルチキン		23.9
鶏肉	30	
じゃがいも	30	
人参	5	
パジルペースト	2	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.5	

ごんたて名 18日 水 きゅうにゅう ごはん(げんりょう) かやくどん やさいいため		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	561
ご飯	70	
・かやくどん		
冷凍うどん	60	
かまぼこ	20	
油揚げ	5	
人参	10	
青ねぎ	8	
しいたけ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	
鶏がらスープ	2	
だし昆布	0.7	
・野菜炒め		22
豚肉	20	
キャベツ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	
濃口しょうゆ	1.2	
オイスターソース	0.3	
塩	0.07	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	

ごんたて名 19日 木 きゅうにゅう パン カレースープ ベーコンエッグ		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	558
パン	55	
・カレースープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
コーン	5	
パセリ	0.3	
カレールウ	10	
濃口しょうゆ	2	
鶏がらスープ	1	
ウスターソース	0.5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ベーコンエッグ		26.5
鶏卵	30	
ベーコン	20	
玉ねぎ	20	
グリーンピース	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	

ごんたて名 20日 金 きゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 あげギョーザ もやしのナムル		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	696
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	
合い挽き肉	20	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	
でん粉	2.3	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	
菜種油	1	
・揚げギョーザ		24.1
ギョーザ	2個	
菜種油	4	
・もやしのナムル		23.9
小松菜	20	
太もやし	15	
人参	5	
淡口しょうゆ	1.7	
白ごま	1	
米酢	0.9	
砂糖	0.8	
ごま油	0.2	

天皇誕生日



ごんたて名 24日 火 きゅうにゅう パン オニオンスープ じゃがいものチーズ焼き だいずのくるぎとがけ		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	615
パン	55	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
太もやし	12	
人参	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・じゃがいものチーズ焼き		29.2
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	40	
人参	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		24.6
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

ごんたて名 25日 水 きゅうにゅう ごはん さわにわん ちくわのいそべあげ こまあえ		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	567
ご飯	80	
・沢煮椀		
鶏肉	10	
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	
削り節	3	
・ちくわのいそべあげ		20.6
ちくわ	1個	
焼きちくわ	25	
上新粉	6	
青のり	0.28	
塩	0.04	
菜種油	4	
・こまあえ		14.7
太もやし	15	
ほうれん草	8	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
白ごま	1	
砂糖	0.35	

ごんたて名 26日 木 きゅうにゅう パン(げんりょう) やきそば ごぼうサラダ		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	640
パン	45	
・焼きそば		
スパゲティ	23	
豚肉	20	
切りいか	20	
焼きちくわ	10	
キャベツ	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	
太もやし	5	
トンカツソース	10	
ウスターソース	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
・ごぼうサラダ		27
まぐろ油漬け	8	
ささがきごぼう	20	
人参	10	
きゅうり	10	
コーン	10	
白ごま	0.7	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
塩	0.1	
こしょう	0.01	

ごんたて名 27日 金 きゅうにゅう ごはん トックススープ キムタクごはんの具		
		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	616
ご飯	80	
・トックススープ		
鶏肉	15	
韓国餅(トック)	25	
玉ねぎ	20	
人参	10	
大根	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	3	
淡口しょうゆ	4.5	
鶏がらスープ	2	
酒	0.5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	
・キムタクご飯の具		23.2
豚肉	30	
キムチ	15	
つぼ漬け	15	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	0.1	
ごま油	1	

2月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
小学校 中学校	2月平均	616 kcal	24.8 g	19.4 g	306 mg	2.4 mg	341 μg	0.51 mg	0.58 mg	23 mg
	摂取基準	650 kcal	摂取エネルギー -の13~20%	摂取エネルギー -の20~30%	350 mg	3 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg
	中学生	2月平均	748 kcal	29.6 g	22.9 g	330 mg	3.5 mg	394 μg	0.64 mg	0.66 mg
	摂取基準	830 kcal	摂取エネルギー -の13~20%	摂取エネルギー -の20~30%	450 mg	4.5 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg



材料と分量 (4人分)

- ・豚肉・・・120g
- ・キムチ・・・60g
- ・つぼ漬け・・・60g
- ・濃口しょうゆ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・ひとつまみ
- ・ごま油・・・小さじ1
- ・ご飯・・・お好みの量

キムタクご飯の具

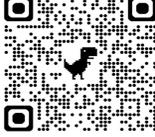
2月27日の献立に登場するキムタクご飯の具のレシピです！
おうちでも、ぜひ作ってみてください(^^)

作り方

- ① キムチは2cmの長さに切る
- ② ごま油を熱し、豚肉を炒める
- ③ キムチ、つぼ漬けを加え炒める
- ④ 濃口しょうゆ、砂糖を加え、全体に火が通るまで炒める
- ⑤ ご飯にかけて出来上がり！



毎月の献立表や献立写真など市のホームページに掲載しています。
こちらから、ぜひご覧ください。



(<https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html>)