

都立永福学園月間予定献立表（就業技術科）2月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 ケチャップライスベース コーンクリームソース 洋菜とひじきの和風ドレッシング ゼリー和え	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、干ひじき、 粉寒天	精白米、油、薄力粉、有塩バター、上 白糖、オリーブ油、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、ヤング コーン、クリームコーン、ほうれんそ う、ブロッコリー、カリフラワー、黄 ピーマン、りんごジュース、黄桃缶	769 kcal 25.4 g 21.4 g 2.5 g	18水	牛乳 揚げごぼうごはん みそ汁 カレー肉じゃが 黒蜜きな粉	牛乳、たまご、豚肉、粉寒天、きな粉	精白米、揚げ油、油、上白糖、じゃがいも、三温糖、黒砂糖	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、 玉葱、こまつな、グリーンピース、黄桃 缶、りんご	732 kcal 24.8 g 18.0 g 2.6 g
3火	牛乳 ゆかり豆ごはん 吉野汁 いわしのみそチーズつくね のり和え 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳、だいず、まいわしすり身、鶏 ひき肉、豆腐、たまご、ピザ用チー ズのり、豆乳、粉寒天	精白米、上白糖、じゃがいも、でん ふん、パン粉	にんじん、はくさい、玉葱、こまつな、 キャベツ、レモン汁	845 kcal 39.6 g 26.2 g 3.5 g	19木	牛乳 ご飯 根菜汁 タルタルつくね 塩昆布和え	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、た まご、塩昆布	精白米、じゃがいも、パン粉、でん ふん、マヨネーズ（エッグケ ア）、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、かぶ、生 姜、玉葱、レモン汁、パセリ、ビグルス、 キャベツ、こまつな、大豆もやし	766 kcal 32.4 g 28.2 g 2.8 g
4水	牛乳 ご飯 肉団子のスープ煮 サウザンドレッシングサラダ フルーツきんとん	牛乳、鶏ひき肉	精白米、でんふん、パン粉、マヨ ネーズ（エッグケア）、上白糖、 さつまいも	生姜、玉葱、にんじん、だいこん、はく さい、カリフラワー、ブロッコリー、 ヤングコーン、ミニトマト、きゅうり ビグルス、パセリ、バイン缶	725 kcal 25.1 g 21.3 g 1.8 g	20金	牛乳 和風ひらふ 野菜スープ ポテトサラダ フルーツ和え	牛乳、削り節、ベーコン、鶏肉	精白米、有塩バター、油、じゃがい も、マヨネーズ（エッグケア）	玉葱、ホールコーン、こまつな、はく さい、もやし、にんじん、きゅうり、い ちご、バインアップル詰	725 kcal 26.0 g 23.3 g 3.0 g
5木	牛乳 あんかけチャーハン 野菜の甘酢和え 杏仁豆腐	牛乳、焼き豚、なると、豚肉、たまご、 粉寒天	精白米、ごま油、油、でんふん、上白 糖	ねぎ、グリーンピース、生姜、にんにく、 にんじん、玉葱、はくさい、だけのこ、 干し椎茸、もやし、キャベツ、こまつ な、バイン缶、黄桃缶	784 kcal 29.2 g 23.2 g 3.2 g	24火	牛乳 ミートライス バインサラダ 洋風いもようかん	牛乳、豚ひき肉、寒天、生クリーム	精白米、油、オリーブ油、上白糖、さ つまいも、有塩バター	生姜、にんにく、にんじん、玉葱、ホー ルトマト、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、トマト、バインアップル、 レーズン	824 kcal 25.1 g 24.6 g 2.0 g
6金	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚のカレー南蛮あんかけ 厚揚げとキャベツのごま風味 和え	牛乳、しいら、あおのり、たまご、生 揚げ	精白米、さといも、薄力粉、でんふ ん、揚げ油、上白糖、ごま油、白ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎 茸、ねぎ、玉葱、こまつな、キャベツ、赤 ピーマン	773 kcal 35.3 g 24.8 g 2.3 g	25水	牛乳 ご飯 さつま汁 のり入りのし焼き こまおかし和え キャロットゼリー	牛乳、豆腐、まいわしすり身、鶏ひ き肉、のり、たまご、削り節、粉寒天	精白米、さつまいも、こんにゃく、 パン粉、でんふん、上白糖、ごま	だいこん、ねぎ、生姜、玉葱、にんじん、 ホールコーン、グリーンピース、キャベ ツ、大豆もやし、にんじんジュース、 レモン汁	808 kcal 32.7 g 20.8 g 2.7 g
9月	牛乳 ボックライス サウビカンサラダ フルーツカスタード	牛乳、豚肉、卵黄、調理用牛乳、生ク リーム	精白米、油、薄力粉、オリーブ油、上 白糖、じゃがいも、揚げ油	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グ リンピース、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、赤ピーマン、りんご 缶、黄桃缶	862 kcal 27.3 g 32.0 g 2.0 g	26木	牛乳 肉豆腐丼 沢煮焼 ヨーグルト和え	牛乳、豚肉、生揚げ、ヨーグルト	精白米、油、上白糖、でんふん、さ といも	ごぼう、干し椎茸、にんじん、えだま め（冷凍）、だいこん、玉葱、万能ねぎ、生 姜、さやいんげん、カラマツダリン	807 kcal 32.2 g 25.3 g 2.5 g
10火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 揚げだし豆腐カラフル肉みそ あん カルピスポンチ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、たまご、カル ピス	精白米、じゃがいも、薄力粉、でん ふん、揚げ油、油、三温糖、上白糖	だいこん、もやし、えのきだけ、生姜、 にんにく、玉葱、にんじん、グリン ピース、りんご、黄桃缶	847 kcal 31.6 g 28.4 g 1.8 g	27金	牛乳 ご飯 野菜スープ キャッシュ風玉子焼き フルーツサラダ	牛乳、たまご、生クリーム、ピザ用 チーズ、鶏ひき肉、ハム、ツナ	精白米、じゃがいも、上白糖、有塩 バター、油、オリーブ油	玉葱、はくさい、にんじん、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、りんご、バイン 缶、レーズン	812 kcal 34.4 g 32.2 g 2.5 g
12木	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚のおかき揚げ野菜あんかけ 梅昆布和え	牛乳、豆腐、油揚げ、シルバー、たま ご、鶏ひき肉、昆布、削り節	精白米、じゃがいも、薄力粉、道明 寺粉、揚げ油、油、でんふん、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、に んにく、生姜、玉葱、はくさい、こまつ な、キャベツ、梅干し	787 kcal 35.3 g 26.3 g 2.4 g	<div data-bbox="1151 1098 2123 1436"> <h2>1年の幸福を願う「節分」の行事</h2>  <p>立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）</p> </div>					
13金	牛乳 チョコチップパン カレーシチュー フレンチサラダ いちご入り牛乳ゼリー	牛乳、豚肉、調理用牛乳、粉寒天	チョコチップパン、油、じゃがい も、薄力粉、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、カリ フラワー、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、赤ピーマン、レーズン、い ちご	799 kcal 28.8 g 33.5 g 3.0 g						
16月	牛乳 豚玉丼 具だくさんみそ汁 黒ごま和え	牛乳、豚肉、油揚げ、たまご	精白米、焼きふ、上白糖、でんふん、 じゃがいも、黒ごま	玉葱、にんじん、だいこん、もやし、え のきだけ、こまつな、キャベツ	852 kcal 37.7 g 28.4 g 3.4 g						
17火	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のラビゴットソース フルーツ和え	牛乳、モウカサメ	精白米、じゃがいも、でんふん、薄 力粉、揚げ油、オリーブ油、油、上白 糖	玉葱、もやし、キャベツ、えだまめ、 ホールコーン、クリームコーン、きゅ うり、トマト、りんご、バイン缶	760 kcal 27.5 g 27.0 g 1.6 g						

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

2月	平均	(18 回)	
エネルギー	793	kcal	
たんぱく質	30.6	g	
脂質	25.8	g	
食塩相当量	2.5	g	