

2月 よていこんだてひょう



ひにち/ ようび	ごはん	おかず	おかず デザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつ・ちからになる
1/木	むぎごはん	ジャーチャンドウフ だいがくいも かぶのスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	しろねぎ にんじん ほうれんそう しょうが かぶ たまねぎ フロッキー	ごめ むぎ あぶら さとう じゃがいもでんぶん さつまいも ごま
せつぶん・たんじょうきゅうしょく こんだて						
2/金	ちらしずし	いわしのかばやき さんしょくあえ さといものみそしる	せつぶん まめ	ぎゅうにゅう たまご いわし あぶらあげ みそ だいず	にんじん ほしいたけ かんぴょう しょうが ほうれんそう キャベツ コーン はくさい しめじたけ しろねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいもでんぶん あぶら さといも
6ねんせいびが かんがえた こんだて						
5/月	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん しろねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	ごめ むぎ さとう マカロニ たまごめきマヨネーズ
6/火	むぎごはん	とりにくのうめやき にんじんしりしり はくさいシチュー		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン まぐろのスープに みそ	うめ にんじん あかパプリカ もやし しろねぎ はくさい しめじたけ パセリ	ごめ むぎ さとう さつまいも ごま あぶら こむぎこ
7/水	むぎごはん	かぼちゃのポテトカップグラタン もやしのナムル よせなべ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご とうふ チーズ	かぼちゃ きくらげ もやし キャベツ ほうれんそう にんじん こまつな はくさい えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら
ウニ きゅうしょく こんだて						
8/木	うに・さざえ ごはん	はたはたのからあげ とまりほうれんそうととまりづけのあえもの さつまいものみそしる	あぶり わかめ	ぎゅうにゅう うに さざえ わかめ はたはた あぶらあげ みそ	にんじん しょうが とまりづけ キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ しめじたけ しろねぎ	ごめ じゃがいもでんぶん あぶら ごま さとう さつまいも
9/金	むぎごはん	ながいものピリからいため あおじそあえ ぜんざい		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しろねぎ にんじん にんにく こまつな もやし キャベツ しょうが きゅうり あおじそ	ごめ むぎ ながいも ごまあぶら さとう もち じゃがいもでんぶん あずき
13/火	むぎごはん	さばのピリからやき わかめのすのもの さといもいりおでん		ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく あつあげ うすらたまご かまぼこ	しょうが にんにく なし たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん	ごめ むぎ さとう さといも こんにゃく
14/水	むぎごはん	チリコンカン コールスローサラダ にくだんごのスープ	セレクト デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン えだまめ にんじん はくさい ほしいたけ パセリ	ごめ むぎ さとう あぶら チョコプリン いちごプリン チョコクレープ
15/木	むぎごはん	ちくさやき ごもくにまめ はくさいとだいこんのみそしる		ぎゅうにゅう たまご ベーコン だいず みそ さつまあげ	コーン にんじん ほしいたけ ねぎ ごぼう しめじたけ えのきたけ こまつな だいこん はくさい いんげん	ごめ むぎ さとう こんにゃく
16/金	むぎごはん	ピピンバ だいこんサラダ しろねぎのごまスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ もずく ロースハム	ぜんまい たまねぎ はくさいキムチ たけのこ ほうれんそう だいこん キャベツ フロッキー えだまめ しろねぎ はくさい にんじん しめじたけ	ごめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま
6ねんせいびが かんがえた こんだて						
19/月	うめむぎ ごはん	とりにくのからあげ はるさめサラダ トマトとたまごのスープ	コーヒー ぎゅう にゅう	コーヒーぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご	うめ しょうが もやし キャベツ ほうれんそう たまねぎ トマト にんじん レタス	ごめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん あぶら さとう ごまあぶら
20/火	むぎごはん	オムレツ ブロッコリーのサラダ スイートカレー		ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とりにく	フロッキー キャベツ にんじん コーン にんにく しろねぎ なし しめじたけ	ごめ むぎ あぶら ごま こむぎこ さつまいも
21/水	むぎごはん	にくだんごのケチャップに ひじきのごもくに あつあげとはくさいのみそしる		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひじき あつあげ みそ	ごぼう にんじん ほしいたけ えだまめ だいこん はくさい しろねぎ	ごめ むぎ さとう あぶら こんにゃく
22/木	むぎごはん	とうふちくわのいそべあげ にんじんとツナのカレーきんぴら わかめのみそしる		ぎゅうにゅう とうふちくわ あおのり まぐろのスープに わかめ みそ	にんじん もやし エリンギ たまねぎ あかパプリカ しろねぎ こまつな えのきたけ	ごめ むぎ こむぎこ さとう あぶら
26/月	むぎごはん	ぎょうざ ちゅうかサラダ マーボードウフ	いちご ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	もやし キャベツ ほうれんそう にんにく ほしいたけ しょうが なら たけのこ	ごめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいもでんぶん いちごゼリー
27/火	むぎごはん	チキンカツ おからのいりに かきたまじる		ぎゅうにゅう とりにく おから さつまあげ たまご	ごぼう にんじん ほしいたけ しろねぎ えのきたけ こまつな	ごめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにゃく ぶ じゃがいもでんぶん
28/水	むぎごはん	いわしのうめに やさしいため だいこんのみそにこみ		ぎゅうにゅう いわし いか とりにく みそ あつあげ	うめ ピーマン はくさい もやし にんじん しめじたけ だいこん いんげん しょうが	ごめ むぎ さとう あぶら
ゆりはま とっとり うまい でい						
29/木	ほしぞらまい しょうのけ ごはん	てづくりおろしハンバーグ とまりほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる		ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ	ごぼう たまねぎ だいこん キャベツ コーン かぼちゃ ほうれんそう にんじん もやし しろねぎ	ほしぞらまい さとう パンこ ごま
6ねんせいびが かんがえた こんだて 3						

* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は、都合により変更することがあります。)