



日	ようび	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		えいよう か	ひとくちメモ	
		しゅしよく	ぎ ゆうに ゆう	おかず	からだをつくるもとになる		からだのちようしきととのえるもとになる		エネルギーのもとになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー kcal
				さばホイルやき こんぶあえ のりふで (のりがはあったる)	さば みそ とりく とろふ	こんぶ のり ぎゅうにゆう	にんじん	ごぼう だいこん きやべつ きゅうり	こめ さといも さとう こめこ		578	<b>2月1日</b> はつ うま  「のりふで」は、のりを たっぷり使った料理で、汁 の中ののりを着て持ち上げ ると、のりが箸の先のように なることが名前の由来と なっているようです。出雲 市では、お正月や初午祭な どのハレの日に食べられて います。
2	月				しまねけんいずもしのきょうどりようり						23.9	
3	火			やきのり せつぶんまめ いわしのみぞれに キムタクなっとう ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ なっとう だいず	のり いわし ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう ニラ	はくさい だいこん ごぼう もやし はくさいキムチ しょうが にくの	こめ さといも さとう	ごまあぶら	649	
4	水			マーシャルチョコ チキンナゲット シーザーサラダ ポトフ	とりく チーズ ウィンナー	チーズ ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ きやべつ きゅうり だいこん	パン じゃがいも こむぎこ	マーシャルチョコ あぶら	655	
5	木			メバルてりやき きりぼしだいこんのもの いものこじる あきたけんのきょうどりようり	メバル とりく あぶらあげ てんぷら	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう しめじ マイタケ しいたけ きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら	526	
											24.3	
6	金			ブレンオムレツ アーモンドサラダ やさスープ	ぶたみんち とりく ハム たまご	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ビーマン グリーンピース ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ きやべつ きゅうり マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	アーモンド あぶら	582	<b>2月3日(火)</b> せつぶんの日 え ほう  <b>恵方は「南南東」</b> この方角は、その年の福徳 を司る神様「歳徳神」がい る方角です。願い事を心に 秘め、無言で丸かじりする 食べ方が習わしです。
											21.7	
9	月			かぼちゃコロケ マヨタクサラダ ビーフンスープ	ぶたにく	わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ かぼちゃ	はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ まくらげ きやべつ たくあん	こめ むぎ ビーフン こむぎこ じゃがいも ばんこ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ごまあぶら	612	
10	火			ホキでんたまあげ たくあんとこんぶの かみかみナムル にくじゃが	ホキ とりく あつあげ てんぷら	あおさ こんぶ ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ もやし きゅうり たくあん	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	651	
											23.2	
11	水				けんこくきねんのひ							大豆の生まれは中国で、日 本には、縄文時代に朝鮮半 島から伝わってきました。 昔から、米、麦、あわ、ひ えとならんで「五穀」と呼 ばれるほど、栄養が豊富で 大切な食べ物です。大豆 は、蛋白質、脂質のほか に、ビタミンB群、ビタミ ンE、鉄やカリウムといっ たミネラル、食物繊維など を多く含みます。また、骨 粗しょう症を防ぐなどのイ ソフラボンや、コレステ ロールを減らしてくれるサ ポニンも、多く含んでいま す。ちなみに、大豆を洗っ
12	木			シュマイ ゆかりあえ すきやき あまくさたからじまデー「ぎゅうにく」	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ あかしそ	はくさい たまねぎ しょうが ぎやべ きゅうり	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	663	
											25.3	
13	金			のりたまごふりかけ だいずととうふのフライ ツナサラダ みそ汁 こんさいにくづめしのだに ごまあえ だいこんとぶたにくの ちゅうかに	だいず たまご とうふ ツナ みそ	のり ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう はくさい きやべつ きゅうり	こめ ばんこ こむぎこ さといも	ノンエッグマヨ	649	
											20.4	
16	月			ふくじんづけ カミカミサラダ あまくさのさかなサワラフライ フレンチサラダ とんかつソース はっぼうさい あまくさたからじまデー「はくさい」	ぶたにく さきいか	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ しめじ きやべつ きゅうり りんご ふくじんづけ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	648	<b>あまくさのしょうぎ</b>  こめ ぶたにく ぎゅうにく サワラ タイ にぼし だいこん スナップエンドウ はくさい きくらげ ほういいたけ
											22	
17	火			ふくじんづけ カミカミサラダ あまくさのさかなサワラフライ フレンチサラダ とんかつソース はっぼうさい あまくさたからじまデー「はくさい」	ぶたにく さきいか	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん	にんにく しょうが えだまめ たまねぎ しめじ きやべつ きゅうり りんご ふくじんづけ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	680	
											22.6	
18	水			あまくさのさかなサワラフライ フレンチサラダ とんかつソース はっぼうさい あまくさたからじまデー「はくさい」	サワラ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや	にんにく しょうが はくさい 玉ねぎ たけのこ まくらげ しいたけ きやべつ きゅうり	パン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	692	
											29.2	
19	木			あつあげとさといもの でんがくみそ だごじる ふるさとくまさんデー あそこのあじ	とりく あつあげ みそ ちくわ	ひじき ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たかな だいこん ごぼう しいたけ	こめ さといも さとう こむぎこ しらたまこ	ごまあぶら しろごま	594	<b>あまくさのしょうぎ</b>  こめ ぶたにく ぎゅうにく サワラ タイ にぼし だいこん スナップエンドウ はくさい きくらげ ほういいたけ
											18.9	
20	金				ふりかえきゅうぎょうび							
23	月				てんのうたんじょうび							
24	火			あまくさのたいの みそマヨネーズやき そばろに	ぶたみんち うずらのたまご あつあげ みそ たい	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん パセリ	しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	ノンエッグマヨ	672	<b>あまくさのしょうぎ</b>  こめ ぶたにく ぎゅうにく サワラ タイ にぼし だいこん スナップエンドウ はくさい きくらげ ほういいたけ
											28.5	
25	水			てりやきチンハンバーグ スナップエンドウサラダ クリームスパゲッティ あまくさたからじまデー「スナップエンドウ」	とりく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ブロッコリー スナップエンドウ	たまねぎ コーン きやべつ きゅうり	パン スパゲッティ さとう	マーガリン ノンエッグマヨ	769	
											83.1	
26	木			ひじきのりつくだに とうふとひじきのむしやき パンサンサー のっぺいじる	とりく あつあげ さかなすりみ たまご ハム	ひじき のり ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ きゅうり たまねぎ	こめ はるさめ さといも さとう かたくりこ	ごまあぶら	590	
											20.1	
27	金				おわかれえんそく							