



2/3は二十四節気の

1番始めの立春です。

春の始まりである立春には、
白いお豆腐を食べると良いと
いわれています。食堂では、
長野県の名産品である
凍み豆腐を提供します。



13日は【給】について
学習会があります。

食堂では熊が好きなお食糧を
使ってコラボします。
(生息域によって食べ物は異なります)

バレンタイン
メニュー

18日は二十四節気の雨水。
降る雪が雨に変わり、
雪解けが始まるころです。
春を感じられる食材を
取り入れました。

1月に引き続き、日本各地の
郷土料理献立が登場します。
料理名からどんな料理か想像して
みるのも楽しいですね♪
名前の由来や、
料理が生まれた背景はなんだろう？



日にち	今日のごはん	赤の食材 (血や肉になる)	黄の食材 (熱や力になる)	緑の食材 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
3(月)	7分づき米 さわらのねぎマヨ焼き 凍み豆腐のきなこ揚げ 味噌汁	さわら、凍り豆腐、きな粉、カットわかめ、みそ、★牛乳	★マヨネーズ、てんさい糖、オリーブ油、★薄力粉、グラニュー糖、なたね油、水稲穀粒(七分づき米)、じゃが芋	白ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、レモン(果汁)、だいこん	550 kcal 28.7 g 23.1 g 1.8 g
4(火)	ヤンニョムチキン丼 チャプチェ 中華スープ	鶏むね肉、焼きのり、牛ひき肉、★牛乳	片栗粉、なたね油、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、はるさめ、てんさい糖、ごま油	玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、白菜、しめじ	563 kcal 29 g 18.5 g 1.3 g
5(水)	7分づき米 肉じゃが じゃこサラダ 味噌汁	豚肉、カットわかめ、ちりめんじゃこ、みそ、★牛乳	じゃが芋、板こんにゃく、てんさい糖、なたね油、ごま油、水稲穀粒(七分づき米)	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、白ねぎ、だいこん、しいたけ	552 kcal 27.4 g 18.7 g 2 g
6(木)	7分づき米 ぶりの幽庵焼き いも煮(山形県) 味噌汁、りんごゼリー	ぶり、牛肉、木綿豆腐、みそ、ゼラチン、★牛乳	ごま、てんさい糖、里芋、板こんにゃく、水稲穀粒(七分づき米)	レモン(果汁)、こまつな、もやし、にんじん、白ねぎ、キャベツ、りんごジュース	584 kcal 27.6 g 20.7 g 1.4 g
7(金)	かつめし(兵庫県) さくほーめんのサラダ 味噌汁	豚肉、★ちくわ、みそ、★牛乳	★薄力粉、★パン粉、なたね油、水稲穀粒(七分づき米)、米粉めん、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、玉ねぎ、こまつな	612 kcal 27 g 23.2 g 1.8 g
10(月)	味噌ラーメン もやしのピリ辛和え ごま団子	鶏ひき肉、米、鶏手羽元、こしあん、★牛乳	★中華めん、ごま、ごま油、てんさい糖、てんさい糖、白玉粉、ごま、なたね油	にんにく、もやし、キャベツ、にんにく、にんじん、しょうが、白ねぎ、とうがらし	579 kcal 24.6 g 18.4 g 3.5 g
12(水)	ソフトフランス 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ コンソメスープ	鶏もも肉、豆乳、★ベーコン、★牛乳	なたね油、★有塩バター、オリーブ油、★薄力粉、てんさい糖、じゃが芋	玉ねぎ、まいたけ、こまつな、パセリ、キャベツ、にんじん、コーン、だいこん	556 kcal 26.9 g 24.5 g 1.9 g
13(木)	7分づき米 鮭のグリルハニーマスタードソース フキのベベロンチーノ風 かぼちゃのポタージュ、ホット柚子はちみつ	たいせいやう鮭(養殖、焼)、調製豆乳、木綿豆腐、★牛乳	はちみつ、★マヨネーズ、オリーブ油、★有塩バター、ごま、水稲穀粒(七分づき米)	ふき、れんこん、にんにく、とうがらし、かぶ、玉ねぎ、白ねぎ、ゆず	645 kcal 29.1 g 30.2 g 2.3 g
14(金)	7分づき米 ハートのココロッケ きのこレモンサラダ トマトスープ、チョコスコーン	豚ひき肉、大豆、豆乳、★牛乳	じゃが芋、★薄力粉、★パン粉、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油、水稲穀粒(七分づき米)、てんさい糖、グラニュー糖、★食塩不使用バター、スイートチョコレート	玉ねぎ、しめじ、まいたけ、キャベツ、にんじん、レモン(果汁)、にんじん、トマト缶	702 kcal 21 g 25.7 g 1.9 g
17(月)	鳥めし(群馬県) さつまいもスティック 豚汁	鶏むね肉、焼きのり、豚肉、白みそ、★牛乳	てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)、さつま芋、なたね油、ごま	きゅうり(しょうゆ漬)、こまつな、にんじん、乾しいたけ、白ねぎ、だいこん、にんじん	642 kcal 29.4 g 20.8 g 1.8 g
18(火)	豚キムチ丼 切干大根の甘酢和え ワンタンスープ	豚肉、焼きのり、★牛乳	ごま油、水稲穀粒(半つき米)、ごま、てんさい糖、★ワンタン	玉ねぎ、にんじん、しめじ、アスパラガス、キムチ、にんにく、しょうが、切干しいたけ、きゅうり、白菜、さやえんどう	553 kcal 26.8 g 20.4 g 1.8 g
19(水)	5分づき米 ちくわの磯辺揚げ きのこの和風ペンネ 味噌汁	★ちくわ、あおのり、★鶏卵、焼きのり、みそ、★牛乳	★薄力粉、なたね油、★7粒、★有塩バター、水稲穀粒(半つき米)	まいたけ、しめじ、にんにく、キャベツ、だいこん、乾しいたけ	580 kcal 23.8 g 16.4 g 2.4 g
20(木)	5分づき米 鶏の照り焼き スタミナ納豆(鳥取県) 味噌汁	鶏もも肉、鶏ひき肉、焼きわり納豆、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、★牛乳	片栗粉、ごま油、てんさい糖、水稲穀粒(半つき米)	もやし、にら、にんじん、葉ねぎ、にんじん	563 kcal 31.5 g 23.6 g 1.8 g
21(金)	油麩丼(宮城県) 五目金平 味噌汁	★鶏卵、みそ、★牛乳	油、水稲穀粒(七分づき米)、さつま芋、こんにゃく、てんさい糖、ごま油、ごま、じゃが芋	玉ねぎ、みずびょうろ、にんじん、れんこん、白ねぎ、まいたけ	578 kcal 21.6 g 18.1 g 2 g
25(火)	7分づき米 鶏天(大分県) ゆかり和え 豚汁	鶏むね肉、★鶏卵、かつお節、油揚げ、みそ、★牛乳	てんさい糖、ごま油、★薄力粉、片栗粉、なたね油、水稲穀粒(七分づき米)	もやし、キャベツ、にんじん、しそ、こまつな、しめじ	564 kcal 30.3 g 21 g 1.4 g
26(水)	ソフトフランス ウインナーポトフ コロコロお豆のチリコンカン ぶどうゼリー	豚ウインナーソーセージ、大豆、豚ひき肉、ゼラチン、★牛乳	じゃが芋、なたね油、★薄力粉、てんさい糖	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、にんじん、マッシュルーム、ぶどうジュース、レモン(果汁)	634 kcal 23.3 g 22.4 g 2.3 g
27(木)	金魚めし(岐阜県) アジフライ(いぶりがっこタルタル)(秋田県) ひじきの煮物 味噌汁	あじ、★鶏卵、干ひじき、大豆、★ちくわ、油揚げ、煮干し、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、★牛乳	★薄力粉、★パン粉、なたね油、★マヨネーズ、水稲穀粒(七分づき米)、てんさい糖	玉ねぎ、いぶりがっこ、にんじん、にんじん、乾しいたけ、キャベツ	587 kcal 28.7 g 24.1 g 2.2 g
28(金)	チキンカレー ブロッコリーの福神和え コンソメスープ	鶏もも肉、塩昆布、★牛乳	じゃが芋、オリーブ油、★有塩バター、★薄力粉、水稲穀粒(七分づき米)	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、もやし、福神漬、だいこん、白ねぎ	555 kcal 23.6 g 20.1 g 2.2 g