

2025年2月 ひのでのランチメニュー

月	火	水	木	金	土
					1 ヤンニョムチキン 豚と牛蒡の炒め煮 プチ白身フライ 熱量786kcal/蛋白質24g 脂質14g/炭水化物136g/塩分3.0g
3 もちもち肉みそフライ キャベツとベーコン炒め ツナマヨコーン 熱量978kcal/蛋白質22g 脂質40g/炭水化物128g/塩分3.5g	4 野菜コロッケ ミニハムステーキ キャベツとあさり和風スパ 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物131g/塩分4.0g	5 ハンバーグ&ハヤシライス 豚と大根炒め煮 小松菜の煮浸し 熱量843kcal/蛋白質20g 脂質24g/炭水化物132g/塩分3.4g	6 手作り鳳春巻き お麩の卵とじ ハムもやしナムル 熱量764kcal/蛋白質18g 脂質22g/炭水化物119g/塩分3.5g	7 チキンステーキカレーソース 高野豆腐と大根の煮物 菜の花の胡麻和え 熱量876kcal/蛋白質91g 脂質23g/炭水化物133g/塩分4.1g	8 豚の生姜焼き 切干大根五目煮 ソース焼きそば 熱量942kcal/蛋白質27g 脂質25g/炭水化物144g/塩分3.9g
10 蓮根とつくねの照焼 チヂミ 彩りミックスナムル 熱量885kcal/蛋白質26g 脂質26g/炭水化物129g/塩分4.2g	11  建国記念の日	12 いかカツ 豚とキャベツみそ炒め そぼろ大根の炒め煮 熱量820kcal/蛋白質22g 脂質24g/炭水化物123g/塩分4.1g	13 チーズインメンチカツ ミートソース 菜の花とあさりガーリック煮 熱量888kcal/蛋白質19g 脂質33g/炭水化物126g/塩分3.1g	14 鰹フライタルタル添え ひじきの炒め煮 コーンコールスローサラダ 熱量959kcal/蛋白質21g 脂質32g/炭水化物143g/塩分4.3g	15 チキンカツ 肉野菜炒め がんもの含め煮 熱量723kcal/蛋白質16g 脂質15g/炭水化物127g/塩分3.7g
17 ハンバーグ野菜おろしソース 切干大根と薩摩揚げ炒め煮 焼売カレー天 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質24g/炭水化物131g/塩分4.0g	18 白身魚野菜餡かけ もやしとメンマ胡椒炒め ポテトサラダ 熱量755kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物119g/塩分4.1g	19 ジューシーメンチカツ バンサンスー 厚揚げの生姜味噌 熱量955kcal/蛋白質22g 脂質29g/炭水化物138g/塩分3.1g	20 白身魚青のりフライ ちょこっと牛煮 揚げ餃子チリソース 熱量871kcal/蛋白質26g 脂質27g/炭水化物127g/塩分3.9g	21 スパイシーチキンステーキ じゃがいもバター煮 ほうれん草の白和え 熱量932kcal/蛋白質31g 脂質23g/炭水化物147g/塩分3.7g	22 麻婆春雨 玉子サラダフライ 筑前煮 熱量805kcal/蛋白質19g 脂質17g/炭水化物133g/塩分3.9g
24 振替休日	25 とんかつの卵とじ シエルマカロニサラダ 花さつま煮 熱量829kcal/蛋白質19g 脂質18g/炭水化物123g/塩分3.8g	26 カレールーフライ オイスター焼きそば 甘辛蓮根そぼろ炒め 熱量837kcal/蛋白質19g 脂質21g/炭水化物139g/塩分3.8g	27 豆腐ハンバーグの照焼 春雨中華サラダ イカチリ炒め 熱量866kcal/蛋白質27g 脂質23g/炭水化物135g/塩分4.4g	28 豚焼肉コチュジャン炒め ごま香るラビオリ キャベツとハムマヨサラダ 熱量914kcal/蛋白質27g 脂質29g/炭水化物130g/塩分3.5g	

◇材料の入荷の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承くださいませようお願い致します。

◇食品衛生上、午後1時までにお召し上がりください。

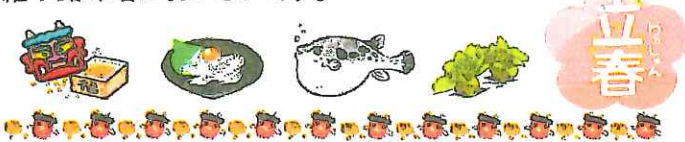
2025年の立春は2月3日

「立春」とは二十四節気(紀元前の中国で生まれた、太陽の動きに基づいたこよみで、1年を4つの季節に分けさらにその季節を6つに分ける)において春の始まりであり1年の始まりとされる日です。

「節分」は立春の前日を言い今年2月2日が節分の日です。古来季節の変わり目には「邪気が生じる」と信じられていたため、「豆まき」をしたり柊(ヒイラギ)の枝にイワシの頭を刺したりして鬼を追い払ってきました。

<この時季の旬の食べ物>

(シロウオ) 早春に産卵のため川の河口附近に遡上してきます。
(とらふぐ) 冬の寒さが終わりにかける立春の頃が旬。産卵のため日本沿岸に近づいてきたところが食べごろです。
(フキノトウ) 蒨の花の部分で芳香とさわやかな苦みがあり、天婦羅や蒨味噌がおいしいです。



【今日のおいしいが、午後からの活力】

ひので給食センター

八戸市江陽2丁目17-46 ☎ (0178) 70-5691

国産米を使用しています 📠 (0178) 70-5529

日	月	火	水	木	金	土	貴社名
*	*	*	*	*	*	1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	*	
*	*	*	*	*	*	*	

貴社のお弁当休日に×印をお付けのうえ配達員にお渡し下さい。