

こんだてひょう

2月

カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日 (曜)	こんだて	えいようか 栄養価	ち ほね 血や骨や肉に なるもの(赤)	からだ の 整えるもの(緑)	ねつ から 熱や力のもと になるもの(黄)
2 (月)	ふりかけごはん ぎゅうにゅう おでん ささみときやべつのゆかりあえ	エ:722 た:29.0 脂:22.7 炭:106.5 塩:2.8	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ がんもどき	ゆかり にんじん だいこん きやべつ こまつな こんにゃく	こめ さといも さとう
3 (火)	【せつぶん はつピーきゅうしょく】 だいすわかめごはん ぎゅうにゅう いわしのフライ やさいいため はくさいのみそしる こばん	エ:683 た:22.1 脂:26.9 炭:91.6 塩:1.6	ぎゅうにゅう だいす みそ あぶらあげ いわし	わかめ はくさい にんじん たまねぎ えのき きやべつ エリンギ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こばん
4 (水)	カレーライス ぎゅうにゅう えだまめサラダ	エ:724 た:26.4 脂:26.6 炭:103.4 塩:2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ しようが ににく りんご えだまめ	こめ むぎ じやがいも あぶら さとう バター こむぎこ
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーぼーはるさめ ちゅうかスープ	エ:696 た:24.1 脂:25.6 炭:95.0 塩:2.4	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん わかめ えのき しおたけ にら しようが ににく きやべつ	こめ はるさめ あぶら さとう でんぶん
6 (金)	【ふるさとのひ きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ぽっかけじる あかカレイのフライ こまつなのはいにくあえ でっちようかん	エ:703 た:27.2 脂:19.9 炭:110.4 塩:2.4	ぎゅうにゅう カレイ とうふ あぶらあげ ちくわ	ごぼう こまつな	こめ あぶら でっちようかん さとう パンこ こむぎこ
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう やながわに ごまづあえ キャラメルポテト	エ:697 た:32.3 脂:22.7 炭:95.6 塩:2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ	ごぼう にんじん しおたけ たまねぎ グリンピース もやし	こめ さつまいも あぶら さとう バター ごま
10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ いんげんのマヨネーズあえ だいこんのみそしる	エ:660 た:24.7 脂:18.4 炭:104.7 塩:2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	だいこん たまねぎ にんじん いんげん	こめ あぶら マヨネーズ
12 (木)	【ほっかいどう きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう さけのちゃんちゃんやき ぶたにくときのこのオハウ	エ:668 た:26.6 脂:22.9 炭:94.9 塩:2.7	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ	にんじん こまつな エリンギ しおたけ きやべつ しめじ	こめ さとう あぶら バター
13 (金)	【バレンタイン きゅうしょく】 メロンパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー マカロニサラダ	エ:665 た:24.8 脂:34.6 炭:73.7 塩:2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース トマト きやべつ きゅうり	パン さとう マカロニ あぶら バター じやがいも マヨネーズ
16 (月)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのピリからいため こんさいのスープ	エ:655 た:22.5 脂:21.9 炭:99.4 塩:1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	だいこん れんこん にんじん ごぼう ねぎ もやし ピーマン しめじ しょうが	こめ さとう あぶら じやがいも ねが



17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさいのかきあげ わかめのすのもの にくうどん	エ:665 た:28.3 脂:22.8 炭:91.0 塩:1.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちくわ	にんじん たまねぎ しおたけ きゅうり わかめ	こめ さとう あぶら うどん
18 (水)	あぶらあげそぼろみそどん	エ:784 た:24.0 脂:30.5 炭:111.1 塩:2.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ つみれ みそ	こまつな にんじん ごぼう なめこ ねぎ だいこん	こめ さとう あぶら
19 (木)	【いしかわけん きゅうしょく】 ふりかけごはん ぎゅうにゅう じぐに ゆうぜんあえ	エ:655 た:27.5 脂:23.0 炭:88.1 塩:2.3	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	しおたけ にんじん こまつな たけのこ きやべつ だいこん	こめ こむぎこ ふ さとう あぶら
20 (金)	【イタリア きゅうしょく】 フォカッチャ ぎゅうにゅう きのことほうれんそうの クリームパスタ いなかふうミネストローネ	エ:654 た:27.7 脂:20.9 炭:94.3 塩:2.1	ぎゅうにゅう だいす とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ トマト いんげん ほうれんそう しめじ エリンギ とうもろこし	フォカッチャ じやがいも マカロニ さとう あぶら バター こむぎこ
24 (火)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう やさいのすいぎょうざ	エ:621 た:29.6 脂:20.8 炭:84.5 塩:1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	たけのこ しおたけ きくらげ にんじん たけのこ チングンサイ はくさい しょが ににく こまつな	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう
25 (水)	【ながのけん きゅうしょく】 キムタクごはん ぎゅうにゅう はくさいのおひたし しめじのみそしる りんご	エ:718 た:28.3 脂:19.6 炭:97.8 塩:2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ ちくわ	たくあん キムチ しめじ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな りんご	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら
26 (木)	【イギリス きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう フィッシュアンドチップス スコッチブロス	エ:645 た:22.1 脂:21.2 炭:96.4 塩:2.4	ぎゅうにゅう とりにく さば	にんじん たまねぎ じめじ とうもろこし きやべつ きゅうり しょが	こめ むぎ じやがいも でんぶん あぶら
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのオイスターソースいため かすじる	エ:691 た:23.2 脂:22.1 炭:107.8 塩:2.2	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん こにく ねぎ しめじ ピーマン たまねぎ ににく	こめ さとう あぶら でんぶん

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。
天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。

かつ
か
2月3日
せつぶんきゅうしょく
節分 給食

せつぶん
節分は「季節を分ける」という意味で、季節が始まる節目の前日をいいます。春は1年の始まりとされ、特に大切にされたようで、現在は立春の前日だけを「節分」と呼びます。今年の節分は、2月2日(日)です。

まめ
豆まき

おに そと ふく うち
かず とし かず つぶ
「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまき、自分の年の数(または年の数プラス1粒)だけ豆を食べる風習があります。病気や災害などを運んでくる「鬼」を豆まきで追い払い、1年の健康や幸せを願ったといわれています。

えまうまき
恵方巻

せつぶん た ふとま
おにま まめ
節分に食べる太巻きを「恵方巻」といいます。その年の恵方(今年は西南西)を向いて、願い事を思い浮かべながら無言で食べると、縁起がよいとされています。