

こんだてひょう



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 にく 血や骨や肉に なるもの(赤)	からだ ちょうし 体の調子を 整えるもの(緑)	ねつ ちから 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 ささみときゃべつのゆかりあえ	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 がんとどき	ゆかり にんじん だいこん きゃべつ こまつな こんにやく	こめ さといも さとう
3 (火)	【せつぶん はッピーきゅうしょく】 だいずわかめごはん ぎゅうにゅう いわしのフライ やさしいため はくさいのみそしる こぼん	エ: 683 た: 22.1 脂: 26.9 炭: 91.6 塩: 1.6	ぎゅうにゅう だいず 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 きゃべつ エリンギ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう こぼん
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 しょうが きゃべつ にんにく りんご えだまめ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう バター こむぎこ
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーはるさめ 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 ねぎ しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく きゃべつ	こめ はるさめ あぶら さとう でんぷん
6 (金)	【ふるさとのひ きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう ぼっかけじる あかカレイのフライ こまつなのばいにくあえ 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 にんじん しらたき しめじ ねぎ もやし うめぼし	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 ごまずあえ 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 しいたけ たまねぎ グリンピース もやし こまつな	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 ねぎ 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 たまねぎ こまつな とうもろこし エリンギ えのき しいたけ たけのこ きゃべつ ピーマン 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 きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン さとう マカロニ あぶら バター じゃがいも 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 あつあげのビリからいため 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

17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう やさいかきあげ 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 しいたけ ねぎ きゅうり もやし わかめ	こめ さとう あぶら うどん
18 (水)	あぶらあげそばろみそどん ぎゅうにゅう みぞれじる	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 むぎ 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	しいたけ にんじん こまつな にんじん たけのこ きゃべつ 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 きのこほうれんそうの 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 だいち とりにく ペーコン 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 じゃがいも 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 しいたけ きくらげ にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい しょうが にんにく こまつな	こめ むぎ でんぷん 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 きゃべつ きゅうり しょうが	こめ むぎ じゃがいも でんぷん 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 こんにやく ねぎ しめじ ピーマン たまねぎ にんにく	こめ さとう あぶら でんぷん

*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。

2月3日

【せつぶんきゅうしょく 節分給食】

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。

豆まき

「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ってくる「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。

恵方巻

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。

