

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I味* - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
3 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		573
	えほうまき (すめし)	こめ・さとう			
	えほうまき (きざみたくあん)			たくあんづけ	
	えほうまき (ツナサラダ)	あぶら・マヨネーズ・さとう	まぐろ	キャベツ・きゅうり	
	えほうまき (てまきのり)		のり		
	つみれじる	さといも・さとう・でんぷん	つみれ (いわし・たら)	ごぼう・しめじ・だいこん にんじん・はねぎ・ふるね	
4 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ (こむぎこ)	ふたにく・とうふ・だいず	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ひよこまめ・ハム	きゅうり	
5 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ふたにく	こまつな	
	あげぎょうざ	こむぎこ・あぶら・こめこ	ふたにく	キャベツ・たまねぎ	
	エリンギソテー	あぶら		エリンギ・チンゲンサイ・キャベツ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	きくらげ・コーン・クリームコーン・はねぎ	
	くだもの			きよみオレンジ	
6 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		602
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ (県内産たけのこ入り)	パンこ・さとう	ふたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ	
	ハンバーグ (オニオンソース)	さとう		たまねぎ・トマトピューレ	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ・わかめ	はねぎ	
7 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	じゃこめし	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ		
	いりごま	ごま			
	かんしょみしまコロック	パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ・さつまいも	とうにゅう		
	やさいソテー	あぶら		ほうれんそう・キャベツ・コーン	
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	
10 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		635
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ふるね	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	けんちんじる	さといも・こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	くだもの			みかん	
12 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ふたにく・ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・トマト・パセリ たまねぎ・にんじん	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず・ひよこまめ	キャベツ・えだまめ・にんじん・きゅうり・コーン	
13 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぷん・さとう	さわら・だいず	ふるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・とうふ・わかめ	はねぎ	
14 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645
	ぶーちゃんどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん (ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ふたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・こまつな	
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	スキムミルク・ぎゅうにゅう		
17 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん・さといも	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・いんげん	
	かきたまみそしる		たまご・とうふ・みそ・わかめ	えのき・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			いちご	

☆ 18日(火)から28日(金)は裏面をご覧ください ☆

恵方巻きは、もともと関西地方で節分の夜に食べられていたものですが、最近では全国に広がり丸かぶり寿司とも言われ、太巻きの寿司を節分の夜にその年の恵方に向かって無言で願い事を思いうかべながら丸かぶりするのが習わしとされています。

今年の恵方は西南西です。
西南西を向きながら、しゃべらずに
願い事を思い浮かべながら恵方
巻きを食べましょう。



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1回分 kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
18 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		584
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	がんものにつけ	さとう・あぶら	とうふ・ひじき	にんじん・ごぼう	
	だいふくまめとじゃこのごまあえ	あぶら・でんぷん・さとう・ごま	だいふくまめ・ちりめんじゃこ		
	やさいスープ		ハム	たまねぎ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
19 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		639
	コッペパン	こむぎこ・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	県産いちごジャム	さとう・みずあめ		いちご	
	じゃがいものウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・ウィンナー	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース	
	グレイズサラダ	もちげんまい・ごま・さとう・あぶら	ハム・ちりめんじゃこ・アーモンド	キャベツ・きゅうり・コーン	
20 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり		
	やしししゃも		ししゃも		
	エリンギのぎゅうにくいため	あぶら	ぎゅうにく	エリンギ・チンゲンサイ・こまつな	
ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ		
21 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくのプレザー	バター・さとう	とりにく・なまクリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・パセリ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
	えのきとたまごのスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ・えのき・はねぎ	
25 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	みそおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ・みそ	だいこん	
	うずらたまご		うずらたまご		
	こんにゃくサラダ	さとう・こんにゃく		キャベツ・にんじん・きゅうり	
26 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん もも・ピーマン	
	いりごま	ごま			
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ		
27 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	かきたまみそしる		とうふ・たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
くだもの			デコボン		
28 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		667
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(カレー) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ(アレルギー対応)	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・なす・れんこん しょうが・しそのは	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
りんごヨーグルト	さとう	ヨーグルト(スキムミルク)	りんご		

せつぶん

2月3日

Q&A

Q 「おには外！」のおにはほんとうにいるの？

A きせつかわりめは 病気やさいがいがおこりやすいですね。そこでむかしの人はこうしたわざわいをおにとことばであらわしたのでしょう。

Q なぜ「せつぶん」というの？

A せつぶんとはもともと「きせつがかわるとき」といういみです。きせつがかわるときなので「せつぶん」といいます。

Q せつぶんってまきまめのほかにどんなことをするのですか？

A いえの入口にやいたイワシのあたまをヒイラギのこえだにさしてかざったりにんにくをつりさげたりするところもあります。これらはみんなわざわいがいえに入ってくるのをふせぐためです。

♪ 今月の給食は18回の予定です

