



# 2月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補け - 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>	
1 (金)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		697
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いりごま	ごま			
	いわしのみりんほし		いわし		
	れんこんのきんぴら	ごまあぶら・こんにゃく	ぶたにく	れんこん・ごぼう・にんじん・グリーンピース	
4 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレー	あぶら・カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	ポテたまめサラダ くだもの	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず・ハム	きゅうり みかん	
5 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	ぶるね	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	けんちんじる	さといも・こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・なましいたけ・はねぎ	
6 (水)	さけときのこのピラフ	こめ・むぎ・あぶら	さけフレーク	たまねぎ・しめじ	644
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	オムレツ	じゃがいも・でんぷん・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ	
	しろはなまめのスープ	バター・あぶら・じゃがいも	しろはなまめ・ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	
7 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			718
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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	ぶるね	
	おひたし	あぶら		ほうれんそう・キャベツ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
8 (金)	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	679
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	がんものにつけ	さとう	がんもどき		
	だいふくまめとじゃこのごまあげ	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		
	はくさいスープ	はるさめ	ベーコン	にんじん・はくさい・パセリ	
12 (火)	ほたてごはん	こめ・むぎ	ほたて	にんじん・ほししいたけ	616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる		わかめ・みそ・なまあげ	だいこん・ねぶかねぎ	
	くだもの			みかん	
13 (水)	ソフトめん	こむぎこ			704
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ	ぶたにく・ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう	ぶるね・にんにく・トマトかん・パセリ たまねぎ・にんじん	
	ビーンズサラダ	マヨネーズ (卵)	だいず	キャベツ・えだまめ・にんじん・きゅうり・コーン	
	くだもの			いちご	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			662
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ハンバーグ	ラード	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	
	おろしソース	さとう		だいこん・はねぎ	
	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	あぶらあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
15 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりにくのプレザー	あぶら・さとう	とりにく	にんにく・たまねぎ・しめじ	
	こぶきいも	じゃがいも			
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ	

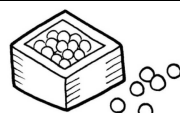
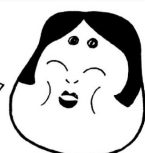
☆ 18日 (月) から28日 (木) は裏面をご覧ください ☆



ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - 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 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			584
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やしししゃも		ししゃも		
	きりほしだいこんとこおりとうふのもの	さとう	こおりとうふ・あぶらあげ・こんぶ・ひじき	ゆでほしだいこん・にんじん	
	みそしる		みそ・わかめ	たまねぎ・はくさい・えのきだけ ほうれんそう	
19 (火)	メイプルロール(パン)	こむぎこ・あぶら・さとう・メイプルシート	たまご・スキムミルク		617
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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・トマトかん グリーンピース	
	ツナサラダ	さとう・あぶら	ツナ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			みかん	
20 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			630
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	かつおぶりかけ	さとう・ごま	かつおぶし		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぶん さといも	とりにく だいず	だいこん・グリーンピース にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ・わかめ	はねぎ	
	かたぬきチーズ		かたぬきチーズ		
21 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			656
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく とうふ・だいず	にんにく・ふるね・はねぎ にんじん・ほししいたけ・たけのこ	
	ぎょうざ	こむぎこ・ごまあぶら・ラード	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	チンゲンサイとたけのこのソテー	あぶら	ベーコン	たけのこ・チンゲンサイ・たまねぎ	
22 (金)	じゃこめし	こめ・むぎ	ちりめんじゃこ		646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いりごま	ごま			
	かんしょみしまコロッケ	パンこ・あぶら・さとう・こむぎこ・さつまいも	とうにゅう		
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	
25 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			638
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいかレー	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・りんご カリフラワー・かぶ・ブロッコリー	
	ふくじんづけ			だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・なたまめ・しそのは	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・ももかん・パインかん	
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			561
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さとう・こんにゃく・さといも	こんぶ・ちくわ・さつまあげ	だいこん	
	うすらたまご		うすらたまご		
27 (水)	ヘルシーサラダ	さとう・こんにゃく		キャベツ・にんじん・コーン	619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さけのしおこうじやき		さけ		
	やさいソテー	あぶら		たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	ねぶかねぎ	
くだもの			みかん		
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			613
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	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 ももかん・ピーマン	
	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・キャベツ・にら	



## 節分



今月の給食は 19回の予定です

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすぞすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

