



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 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>	
2月 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			706
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	あぶら・でんぷん	ぶたにく・だいず とうふ	たまねぎ・えだまめ にんにく・にんじん	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・アーモンド		にんじん・きゅうり	
	りんごデザート	さとう		りんご	
節分献立 3(火) 	だいずわかめごはん	こめ・むぎ	だいず・わかめ		655
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	いわしのみりんほし		いわし		
	にびたし			はくさい・こまつな・ホールコーン	
	みそしる	やきふ・さといも	みそ	たまねぎ・はねぎ・しめじ	
ふくまめ	こめ・さとう	だいず			
4(水) 	くろまいごはん	こめ・くろまい		むきえだまめ	650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみハンバーグ	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
		さとう		トマト・たまねぎ・マッシュルーム	
	いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
	たまごスープ	でんぷん	たまご・ほたて	きくらげ・こまつな・ でこぼん	
5(木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			622
	さけふりかけ	ごま	さけ		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん・さといも	とりにく	だいこん・にんじん・えだまめ	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	ねぎ	
くだもの			くだもの		
6(金) 	フレンチトースト	こむぎこ・さとう みずあめ・グラニューとう	スキムミルク・ショートニング		635
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウィンナ	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ	
	ヨーグルト		ヨーグルト	りんご	
9(金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			681
	ごましお	ごま			
	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・むきえだまめ	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・わかめ	しめじ・だいこん	
くだもの			でこぼん		
10(火) 	カレーピラフ	バター・こめ・むぎ	とりにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	626
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	スイートポテトサラダ	マヨネーズ・あぶら・さとう・さつまいも	だいず・ポークハム	きゅうり・にんじん	
	やさいスープ		ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	かたぬきチーズ		チーズ		
12(木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ			706
	のりふりかけ	ごま・さとう	くろのり・あおのり		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのごまみそやき	ごま	さかな・みそ	にんにく・ふるね	
	やさいのピーナツあえ	ピーナツ・さとう		こまつな・キャベツ	
	くだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
13(金) 	たきこみごはん	こめ・むぎ			634
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	コロッケ	パンこ・さつまいも・じゃがいも・はくりきこ			
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	ほうとう汁	かぼちゃ・こむぎこ	みそ・ぶたにく	しいたけ・だいこん・はくさい・ねぎ	
	くだもの			くだもの	
16(月) 	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	にんじん・しいたけ・さやいんげん	616
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	やきつくね	でんぷん	とりにく・ぶたにく・かつおぶし	キャベツ・たまねぎ	
	にびたし			こまつな・はくさい・ホールコーン	
	みそしる		みそ・わかめ・とうふ	たまねぎ・ねぎ	

くだものは、変更になることがあります。

17日から27日は、裏面をみてください。

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - 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>	
17 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			689
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・でんぷん・あぶら・さとう	さけ・だいず	にんじん・えだまめ・ふるね	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ・わかめ	はねぎ	
	くだもの			くだもの	
18 (水)	ちゅうかめん	ちゅうかめん			655
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた・ほたて	キャベツ・ホールコーン にんじん・はねぎ・にんにく・ふるね	
	しゅうまい	さとう・きょうりきこ	たら・さくらえび・だいず・えびエキス	たまねぎ・しょうが・こまつな	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	
	ミルク	ミルク			
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			650
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのチリソース	あぶら・でんぷん	ぶたにく・だいず・えび みそ・とうふ	たまねぎ・しいたけ・たけのこ・はねぎ ふるね・にんにく・トマト・にんじん	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ハム・たまご	きゅうり・にんじん	
	くだもの			くだもの	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			643
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり ← 浜名湖でとれたのりです!		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふじさんコロッケ	じゃがいも・パンこ・さとう・こむぎこ	ぶたにく・たまご	たまねぎ	
	きりぼしだいこんとぶたにくのいためもの	あぶら	さつまあげ・ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ	
24 (火)	かきたまみそしる		たまご・みそ・わかめ	たまねぎ・えのきだけ・こまつな	679
	ふじさんデザート	さとう・チョコレート・こむぎこ	たまご・ぎゅうにゅう・あぶら・バター		
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう	なまあげ・とりにく	たけのこ・にんじん・むきえだまめ	
25 (水)	みそしる		みそ・あぶらあげ	だいこん・えのきだけ・ねぎ	679
	おこのみまめ	でんぷん・あぶら・さとう・ココア	しろいんげんまめ		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・ふるね	
26 (木)	たまごスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・たまご	630
	くだもの			でこぼん	
	なめし	こめ・むぎ・ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう	さつまあげ・ちくわ・こんぶ	だいこん	
27 (金)	にたまご		うすらのたまご		668
	ツナのおえもの	さとう・アーモンド	まぐるあぶらづけ	キャベツ・ホールコーン・きゅうり	
	くだもの				
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ごましお	ごま			
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・でんぷん・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ふるね	
	にくだんごスープ	はるさめ・でんぷん・パンこ・さとう	あらびきつくね(とりにく)	だいこん・たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	

2/23は  
富士山の日です

浜名湖でとれた  
のりです!

### 今月の給食は 18 回の予定です

## 節分

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す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を立て、邪気をはらうという習慣もあります。

## 大豆が変身していくよ!

★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

大豆(乾燥したもの) → 油 → 豆腐 → 油揚げ  
 大豆 → 豆乳 → 豆腐 → 凍り豆腐  
 大豆 → 豆乳 → ゆば  
 大豆 → 炒り豆 → きなこ  
 大豆 → 納豆  
 大豆 → しょうゆ  
 大豆 → みそ

加工方法の例  
 ・水につける  
 ・煮る  
 ・発酵させる  
 など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。