



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 火	あんかけやきそば	○	★ぶたにく、焼き竹輪	蒸し中華めん、上白糖、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、にんじん、りょくとうもやし、はくさい	652 kcal
	ポテたこあげ		まだこ、★ポークハム、あおのり	じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	ねぎ	256 g
	ちゅうかスープ		とりにく、わかめ、★なると		にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、チンゲンツアイ、しょうが	203 g
						876 g
2 水	ごはん	○		米、おおむぎ(米粒麦)		615 kcal
	ひじきふりかけ		かつお加工品(かつお節)	白いりごま、油、三温糖		246 g
	ちぐさやき		★たまご、★ぶたひき肉	三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、ほうれんそう	175 g
	きりぼしだいこんのにつけ		さつま揚げ	三温糖	切干しだいこん、にんじん、干し椎茸	860 g
	ぐだくさんじる		★ぶたにく、木綿豆腐、こんぶ	じゃがいも、板こんにやく、油	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	
3 木	いわしのかばやきどん	○		米、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖	しょうが	644 kcal
	ほうれんそうのごまあえ			白すりごま	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、こまつな	228 g
	すましじる		木綿豆腐、とりにく、ちらし蒲鉾、こんぶ	焼きふ(小町ふ)	生しいたけ(園床栽培)、生、糸みつば、にんじん	227 g
	のりしおだいず		大豆(国産、乾)、あおのり	かたくり粉、油		847 g
4 金	チキンカレーライス	○	とりにく	米、おおむぎ(米粒麦)、油、じゃがいも、三温糖、上新粉	玉葱、りんご、にんじん、トマト缶詰(ホール)	645 kcal
	カリカリあげサラダ		油揚げ	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	21.1 g
	くだもの				ほんかん	19.1 g
						95.4 g
7 月	メキシカンライス	○	★ベーコン	米、おおむぎ(米粒麦)、油	にんじん、玉葱、とうもろこし缶詰(ホール)、マッシュルーム(ゆで)、青ピーマン	663 kcal
	しろみざかなのムニエル		ホキ	小麦粉、★有塩バター、オリーブ油	レモン(果汁、生)	262 g
	こぶきいも			じゃがいも		18.9 g
	トマトスープ		とりにく、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)	油	にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、こまつな、トマト缶(ダイス)、パセリ	95.0 g
8 火	ししじゅーしー	○	★ぶたにく、刻み昆布	米、おおむぎ(米粒麦)、油、三温糖	しょうが	643 kcal
	きびなごのからあげ		★きびなご	かたくり粉、油	しょうが、にんにく	22.7 g
	にんじんシリシリ		まぐる缶詰(水煮フルクライト)	油	にんじん	23.6 g
	あぶらあげとやさいのみそじる		油揚げ、赤みそ、白みそ	さといも、板こんにやく、油	だいこん、かぶ、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	80.8 g
9 水	ミルクパン	○		★ミルクパン		607 kcal
	タンドリーチキン		とりにく	マヨネーズ(エッグフリー)、上白糖	にんにく、しょうが、レモン(果汁)	26.8 g
	キャベツのサラダ			三温糖、油	にんじん、キャベツ、りょくとうもやし	29.7 g
	きのこのミルクスープ		とりにく、★ベーコン、★牛乳、★クリーム(乳脂肪)	じゃがいも、上新粉	玉葱、にんじん、とうもろこし缶詰(ホール)、マッシュルーム、ぶなしめじ、セロリー、パセリ	58.0 g
10 木	ごはん	○		米、おおむぎ(米粒麦)		637 kcal
	ぶたのしょうがやき		★ぶたにく		しょうが、にんにく	24.1 g
	やさいのみそどしがけ		米みそ(甘みそ)	油、三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、もやし	22.0 g
	のっぺいじる		とりにく、こんぶ	さといも、かたくり粉	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	81.1 g

☆3日(木)節分こんだて

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の事です。

この日は、穢れを避け、無事に過ごすという習慣がありました。豆には霊力があり、この力で災いをはらう意味があります。年の数豆を食べることで福を身体に入れることができるとされています。

また、柵の枝にイワシの頭を刺して軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

給食では「いわしのかばやきどん」と「のりしお大豆」がです。

季節や昔ながらの風習を感じながら食べてみましょう。



食のこころ

みそに入れた塩はよそには行かぬ

他人のために手助けしたことは、その時は無駄なことのように思えても結局は自分のためになるという意味。みそを仕込む時にはたくさんの塩を入れますが、やがてその塩はなじんで見かけられなくなり、みその味をととのえるのに役立っているため。



