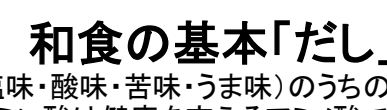




日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未測定	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01土	みそ汁(キャベツ)、生揚げのそぼろ炒め、チンゲンサイの和え物、ゆで卵、みかん	424.3(536.5) 22.9(24.2) 23.7(21.9) 2.9(3.3)	○小麦粉、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、油、米	○牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、しらす干し、◎ヨーグルト(無糖)	にら、みかん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、グリーンピース、カットわかめ	ヨーグルト	ココア蒸しパン、バック牛乳	
03月	節分汁、コロケ、スパゲティのサラダ(ソルト)、にんじんの金棒煮、りんご	504.7(597.6) 23.9(24.4) 22.3(20.1) 2.7(2.2)	じゃがいも、○砂糖、スパゲティ、パン粉、小麦粉、糸こんにゃく、油、オリーブ油、米	○牛乳、○卵、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○ホイップクリーム、卵、牛ひき肉、ハム、だしず水煮豆腐、高野豆腐、白ごま、いわし(煮干し)、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	りんご、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、○いちご、しめじ、ねぎ、ごぼう、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	鬼布林、ハッピーターン、麦茶	豆まき
04火	麩のすまし汁(はんぺん)、鮭のみそマヨ焼き、ほうれん草とコーンとえ、煮和え、パインアップル	453.7(548.4) 19.0(21.1) 21.0(20.1) 3.2(2.6)	○小麦粉、○砂糖、○グラニュー糖、マヨネーズ、小麦粉、油、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、○無塩バター、○卵、白はんぺん、粉チーズ、卵、◎ヨーグルト(無糖)	パインアップル、ほうれん草、だいこん、○いちごジャム、にんじん、コーン缶、生わらび(ゆで)、みつば、しいたけ	ヨーグルト	ストロベリータルト、バック牛乳	
05水	みそラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのサラダ、オレンジ	592.4(515.7) 26.1(24.0) 18.5(17.8) 4.9(3.8)	生中華めん、○白玉粉、フレンチドレッシング(白)、○砂糖、ぎょうざの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、○片栗粉、油	○牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	ヨーグルト	みたらし団子、牛乳	
06木	みそ汁(生あけ・ニラ)、かわい香味焼き、切り干し大根のサラダ、小松菜と卵の炒め、グレープフルーツ	384.7(498.0) 24.0(24.9) 16.4(16.6) 2.9(2.3)	○小麦粉、○砂糖、油、砂糖、米	○牛乳、かわい、卵、生揚げ、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、白ごま、○バター、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、こまつな、○バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	グレープ、牛乳	
07金	みそ汁(なめこ・大根)、はんぺんのチーズサンドフライ、せん野菜(キャベツ)、引き昆布炒め、キウイフルーツ	473.6(563.3) 18.0(20.4) 21.8(20.6) 3.0(2.4)	○小麦粉、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、フレンチドレッシング(乳化型)、米	○牛乳、白はんぺん、○卵、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、ちくわ、卵、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	キウイフルーツ、キャベツ、だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	カップケーキ、牛乳	
08土	みそ汁(高野豆腐、山東菜)、焼き鳥(ねぎ)、かぼちゃのパン粉焼き、きゅうりの昆布和え、バナナ	432.2(545.9) 17.3(20.3) 19.7(19.2) 2.7(3.2)	○強力粉、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、油、○小麦粉、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○白ごま、高野豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	ごまぜんべい、バック牛乳	
10月	みそ汁(ふのり)、牛のバラ焼き、にんじんの甘煮、ほうれん草のかまぼこ和え、パインアップル	346.2(467.7) 14.6(17.9) 19.4(18.9) 2.8(2.3)	○じゃがいも、○上新粉、○油、砂糖、米	○牛乳、牛肉(ばら)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、◎ヨーグルト(無糖)	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、パインアップル、エリンギ、ピーマン、万能ねぎ、しょうが、ふのり(煮干)、にんにく、○あおのり	ヨーグルト	いもち、牛乳	
12水	胚芽ロール、はくさいのクリームスープ、ミートローフ、キャロットラペ、マゼドアンサラダ、デコボン	749.2(633.1) 27.7(25.2) 40.5(34.3) 2.5(2.0)	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、はちみつ、片栗粉、オリーブ油	○牛乳、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、きよみ、たまねぎ、トマト、しめじ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル(冷凍)	ヨーグルト	ケーキ、バック牛乳	誕生会
13木	みそ汁(里芋・大根)、レバーの胡麻ソースからめ、いんげんののり和え、温野菜(にんじん)、グレープフルーツ	299.9(433.0) 13.7(17.2) 12.8(13.9) 1.7(1.4)	さといも、片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、豚レバー、油揚げ、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、いんげん、にんじん、だいこん、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、ごぼう、ねぎ、しょうが、焼きのり	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛乳	
14金	野菜スープ(キャベツ)、パッパアローチキン、シーザーサラダ、ブロッコリーとコーン炒め、いちご	441.1(539.2) 18.0(20.4) 29.1(26.1) 2.2(1.8)	○小麦粉、○砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、食パン、米	○牛乳、鶏もも肉、○卵、○バター、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、○くるみ、無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、リーフレタス、ブロッコリー、しめじ、コーン缶、さやえんどう、いちご、にんにく	ヨーグルト	ブラウニー、牛乳	
15土	みそ汁(もやし・にんじん)、豚肉の塩だれ炒め、ゆでさつまいも、春雨サラダ、オレンジ	446.2(556.5) 15.4(18.9) 23.9(22.3) 3.1(3.4)	さつまいも、米こうじ、はるさめ、砂糖、○グラニュー糖、油、ごま油、米	○牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○こしあん(生)、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、エリンギ、こんぶ(だし用)、にら、えのきたけ	ヨーグルト	あんこスティックパイ、バック牛乳	
17月	みそ汁(あおさ)、親子煮(凍り豆腐)、いんげんのツナマヨ和え、みそポテト、りんご	376.4(490.4) 20.5(22.3) 17.1(17.2) 2.7(2.2)	○ゆでうどん、じゃがいも、○ごま油、マヨネーズ、砂糖、油、米	○牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶	りんご、たまねぎ、○キャベツ、いんげん、ねぎ、○たまねぎ、にんじん、○にんじん、焼きのり、ふのり(煮干)、○あおのり	ヨーグルト	おやつ焼きうどん、牛乳	
18火	みそ汁(じゃが芋)、赤魚のカレーパン粉焼き、れんこんマリネ、キャベツとベーコンソテー、パインアップル	434.0(533.6) 20.0(21.9) 20.1(19.4) 2.6(2.0)	○ロールパン、じゃがいも、○グラニュー糖、オリーブ油、○油、パン粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、あかうち、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、粉チーズ、◎ヨーグルト(無糖)	パインアップル、キャベツ、れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ピーマン、カットわかめ、パセリ、にんにく	ヨーグルト	揚げぼん、牛乳	
19水	中華スープ(さくらげ)、キッズピピンパ、カニシユウマイ、トマト、バナナ	648.7(536.6) 33.8(27.9) 23.3(19.9) 2.6(2.0)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、○卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、えび(むき身)、うずら卵水煮缶、○がんもどき、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、もやし、トマト、○だいこん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ミニトマト、万能ねぎ、黒きくらげ、ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく	ヨーグルト	たまご大根のおでん、牛乳	
20木	みそ汁(白菜・板ふ)、鶏の唐揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、さつま芋ごま絡め、デコボン	503.8(586.0) 19.9(21.8) 19.4(18.9) 2.6(2.1)	さつまいも、○小麦粉、油、砂糖、片栗粉、焼ふ(板ふ)、○砂糖、米	○牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○無塩バター、黒ごま、◎ヨーグルト(無糖)	きよみ、はくさい、にんじん、コーン缶、えだまめ、○いちごジャム、しめじ、ひじき、しょうが、にんにく	ヨーグルト	ヨーグルトスコーン(ジャム)、牛乳	
21金	豚汁、ほっけの塩焼き、ちくわとよしの炒め物、かぶの塩昆布あえ、グレープフルーツ	398.0(506.6) 22.6(23.8) 17.3(17.3) 5.2(4.1)	さつまいも、○片栗粉、板こんにゃく、○黒砂糖、○砂糖、ごま油、米	○牛乳、ほっけ(開き干し)、ちくわ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)、○きな粉、◎ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、かぶ、にんじん、かぶ・葉、もやし、ごぼう、塩こんぶ、ねぎ	ヨーグルト	牛乳もち、牛乳	
22土	みそ汁(切干大根)、豚肉のケチャップ焼き、ほうれん草のおかゆ和え、粉ふき芋、バナナ	454.0(562.2) 19.9(22.2) 14.1(14.9) 2.5(3.0)	じゃがいも、油、米	○牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、ほうれん草、にんじん、切り干しだいこん、パセリ	ヨーグルト	カステラ、バック牛乳	
25火	魚のつみれ汁、厚焼き卵、カリカリ納豆和え、切り干し大根煮、オレンジ	359.4(498.1) 17.1(21.6) 14.1(15.8) 2.6(2.2)	○もち米、○米、砂糖、○三温糖、○油、油、米	○牛乳、卵、挽きわり納豆、つみれ、ちくわ、○米みそ(淡色辛みそ)、かまぼこ、○くるみ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、はくさい、えのきたけ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ、だいこん(たくあん)	ヨーグルト	五平餅、牛乳	
26水	カレーライス(ポーク)、えびカツ、海藻サラダ、麦茶、パインアップル	813.7(681.5) 28.8(26.0) 31.5(27.6) 4.1(3.2)	食パン、米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、えび、○生クリーム、卵、◎ヨーグルト(無糖)	パインアップル、たまねぎ、にんじん、リーフレタス、○いちご、○もも缶、きゅうり、福神漬、○バナナ、かんてん、カットわかめ	ヨーグルト	フルーツサンド、牛乳	
27木	すまし汁(わかめ)、鯖味噌煮、じゃが芋きんぴら、キャベツのゆかり和え、デコボン	198.1(493.1) 10.1(16.9) 8.3(18.3) 2.6(2.1)	じゃがいも、砂糖、ごま油、米、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、さば、○卵、○無塩バター、◎ヨーグルト(無糖)、○アーモンド(乾)	きよみ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ピーマン、カットわかめ、しょうが、○干しぶどう	ヨーグルト	レーズンクッキー、牛乳	
28金	みそ汁(小松菜・大根)、チキン南蛮、せん野菜(キャベツ・人参・きゅうり)、きゅうりとわかめの酢の物、いちご	275.3(414.7) 16.1(19.0) 10.7(12.4) 4.4(3.4)	○干しそうめん、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、片栗粉、油、米	○牛乳、鶏もも肉、○かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、◎ヨーグルト(無糖)	きゅうり、キャベツ、だいこん、こまつな、えのきたけ、○にんじん、○しいたけ、○ねぎ、にんじん、いちご、カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	にゅうめん汁、牛乳	



2月2日は節分

～豆まき～

節分の豆まきは季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=「大豆」です。

大豆は生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。

地域によっては殻付きの落花生で豆まきをするところもあります。

～恵方巻き～

恵方巻きとは節分の夜に食べる縁起物の太巻きのことです。春を迎える節分の日に1年の災いを払う厄落としや商売繁盛を願い、太巻きをその年の恵方に向かい丸かじりするのが習わしです。

今年の方角は「西南西」です!



和食の基本「だし」

だしには基本の五味(甘味・塩味・酸味・苦味・うま味)のうちの一つ、「うま味」があります。昆布に含まれるうま味成分のグルタミン酸は健康を支えるアミノ酸で赤ちゃんが飲む母乳にもたくさん含まれています。また昆布・かつお節・煮干しなどの天然素材を使っただしは、香りもよく栄養豊富で、さらに塩分もほとんど含まれていません。だしを使った料理は、味付けを薄めにしても美味しく感じられるので、塩分や糖分も抑えることができます。

給食では、みそ汁の時は煮干しと昆布で、すまし汁はかつお節と昆布でだしをとっていますよ!

