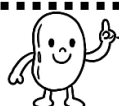


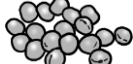
日付	献立				食品群			栄養量					
日曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質	
1月		ごはん		はくさいのサラダ(ドレッシング) ハンバーグのおろしソース のりふりかけ	こまつな みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 のりふりかけ 鶏豚ハンバーグ	白飯 砂糖 香りごまドレッシング	キャベツ 小松菜 大根 人参 玉葱 長葱 白菜 胡瓜 コーン	632	24.8	811	32.2	
2火	○	ごはん		<せつぶんこんだて> とうふのちゅうかに いわしてんぷら ふくまめ		牛乳 豆腐 豚肉 なると いわしてんぷら 福豆	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 三温糖	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	726	28.3	922	34.7	
3水		じこなうどん		さいのくにくま 中・きりほしだいこんのベーコンソテー	けんちん うどん	牛乳 鶏肉 ベーコン 彩の国肉まん	地粉うどん 蒟蒻 里芋 ごま油 油	ごぼう 大根 人参 長葱 小松菜 にんにく 切干大根	662	23.8	815	29.4	
4木	○	くろパン		インディアンスパゲティ フルーツポンチ 焼きウインナー		牛乳 豚肉 粉チーズ レバーそぼろ ウインナー	黒パン スパゲティ 油 ナタデココ カトリりんごゼリー きび砂糖	玉葱 セロリー 青ピーマン 人参 マッシュルーム にんにく ミックストフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	652	23.8	863	30.3	
5金	○	むぎごはん		キャベツのサラダ(ドレッシング)	シーフード カレー	牛乳 豚肉 いか ほたて 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 豚レバーチップ	麦ご飯 じゃがいも 油 きび砂糖 コールスロドレッシング	生姜 玉葱 人参 にんにく キャベツ コーン 胡瓜	660	21.5	855	27.2	
8月	○	こどもパン スライス		さんどようサラダ 小・ポテトコロッケ(ソース) 中・やさいコロッケ(ソース)	マカロニの クリームに	牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	こどもパン 油 マカロニ ポテトコロッケ 野菜コロッケ	玉葱 人参 コーン パセリ キャベツ 胡瓜	620	24.5	869	32.1	
9火		ごはん		けいちゃんやき 小・ももまんじゅう 中・たいがたおこのみやき	いもがらの みそしる	牛乳 味噌 鶏肉 蒲鉾	白飯 油 きび砂糖 ごま油 桃まんじゅう 鯛形お好み焼き	長葱 大根 人参 白菜 芋がら キャベツ 玉葱 たら 生姜 にんにく	680	27.1	790	32.2	
10水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) しゅうまい 中・アーモンドこざかな	キムチ みそラーメン	牛乳 豚肉 味噌 ポークしゅうまい アーモンド小魚	ホット中華麺 ごま きび砂糖 ごま油 韓国ナムルドレッシング	生姜 にんにく 玉葱 たら キャベツ もやし 人参 胡瓜 コーン 長葱 小松菜 キムチ漬け	641	25.6	822	34.4	
12金		ごはん		ごもくきんぴら さばのたつたあげ バレンタインデザート	さわにわん	牛乳 豚肉 蒲鉾 さつま揚げ さば竜田揚げ	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま ミニエクレア チョコランチュレフ	ごぼう 人参 大根 長葱 れんこん	815	26.1	964	31.1	
15月	○	バターロール		ポパイサラダ(ドレッシング)	ふゆやさいの シチュー	コーヒー牛乳 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	バターロール ごま じゃが芋 バター 具沢山玉葱ドレッシング	ブロッコリー 白菜 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ コーン ほうれん草	615	22.0	799	27.8	
16火	○	ごはん		ひじきごはんのぐ あつやきたまご 中・しらぬい(オレンジ)	たいじる	牛乳 真鯛 豆腐 味噌 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 厚焼き卵	白飯 じゃが芋 蒟蒻 砂糖 油	長葱 大根 人参 ごぼう 枝豆 ほうれん草 不知火	634	29.3	836	36.5	
17水				☆ ふれあい弁当の日 ☆									
18木	○	ごはん		ビビンバ 中・カルシウムウエハース	にくだんごと はるさめの スープ	牛乳 ミートボール 豆腐 豚肉	白飯 春雨 ごま油 ごま 砂糖 カルシウムウエハース	人参 玉葱 白菜 コーン 長葱 生姜 にんにく もやし 小松菜	615	23.7	822	29.5	
19金		ごはん		<しまねけんのりようり> まつえおでん あじなんばん		牛乳 竹輪 揚げボール たこボール うずら卵 昆布 アジフィーレ澱粉付	白飯 蒟蒻 油 じゃが芋 きび砂糖 ごま油 砂糖	大根 人参 長葱 小松菜 青ピーマン 赤ピーマン	629	27.4	808	33.6	
22月	○	ごはん		ブロッコリーサラダ(ドレッシング) 中・アンサンブルエッグ	ビーフ シチュー	牛乳 牛肉 生クリーム アンサンブルエッグ	白飯 じゃが芋 バター 蒟蒻 かんきつドレッシング	玉葱 人参 セロリー キャベツ マッシュルーム ブロッコリー 胡瓜 コーン	610	23.1	874	32.2	
24水	○	ホット ちゅうかめん		はるまき ほんかん	わかめ ラーメン	牛乳 豚肉 なると わかめ 春巻	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油	生姜 にんにく コーン 白菜 もやし 人参 長葱 チンゲン菜 ほんかん	734	24.0	815	27.0	
25木		ごはん		ぶたごぼうどん 小・アーモンドこざかな 中・はらじゅくドッグ	みぞれじる	牛乳 蒲鉾 豆腐 豚肉 アーモンド小魚	白飯 澱粉 油 ごま油 白滝 ごま 三温糖 原宿ドック	人参 しいたけ 白菜 長葱 小松菜 生姜 大根 ごぼう 玉葱	644	26.9	907	33.1	
26金		ごはん		ごもくまめ さばのみそに	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 鶏肉 凍り豆腐 竹輪 大豆 さばのみそ煮	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 きび砂糖	長葱 人参 大根 ごぼう 干し椎茸	709	31.9	877	37.1	
17回							平均栄養量		663	25.5	850	31.8	
							栄養基準量		640	18~32	820	25~40	

「あんこ」いろいろ♪



「あんこ」は、使う豆によって、色や味がちがうよ。
知っているかな?

- 【赤あん(黒あん)】 「あすき」など、赤い豆を「いんげん豆」の「てぼう」など、「えんどう豆」の「青えんどう」を使った黒いあんこ。「あんこ」白い豆を使ったあんこ。白あ
んこといえば、これをいうことが はんは、色や味をつけて使われ
ることも多い。
- 【白あん】
- 【うぐいすあん】 ほかのあんこに比べ、特有の
風味がある。



あんこには、つぶの形を残した「つぶあん」、つぶして皮を残した「つぶしあん」、皮を
取りのぞいた「こしあん」などがあります。作り方によっても、食感や味がちがってきます。

2月3日



節分は「季節を分ける」という意味です。
もとは、春夏秋冬の季節の変わり目ごとに
節分の行事はありましたが、とくに冬と春
の変わり目の「立春」の前日の節分が重要
視されるようになりました。
さまざまな行事や風習とともに今に伝えら
れています。

柗餅(ひいらぎいわし)

ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して、門や
軒下に立て、厄払いをする習慣もあります。

