

日付	献立	立				食 品 群			栄 養 量			
日曜	スフ 主 食	牛乳	お か す	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	
2月	ごはん		くきわかめのきんぴら あつやきたまご	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ 味噌 厚焼き卵	白飯 里芋 蒟蒻 ごま油 砂糖 油 ごま	人参 大根 白菜 干し椎茸 ごぼう 長葱 蓮根	631	26.4	804	32.2	
3火	〇 すめし		《せつぶんこんだて》 ちらしずしのぐ いわしカレーチーフライ ぶくまめ	おにかまほこ いりすましじる	牛乳 鶏肉 豆腐 蒲鉾 油揚げ 卵そぼろ 福豆 いわしカレーチーフライ	酢飯 砂糖 油	人参 大根 長葱 ほうれん草 蓮根 干し椎茸 枝豆	689	30.0	847	34.9	
4水	じごうどん		こんにゃくサラダ 《かんきつドレッシング》 あんまん 中・カルシウムウエハース	いなかじる うどん	牛乳 豚肉 昆布 油揚げ 蒲鉾	地粉うどん あんまん きび砂糖 蒟蒻 ドレッシング 油 カルシウムウエハース	玉葱 人参 大根 長葱 キャベツ コーン 胡瓜	640	23.8	783	28.0	
5木	〇 小・クロワッサン (4〜6ねん) 中・デニッシュ ペストリー		あげパン ナムル (かんこくナムルドレッシング)	コンスープ	コービー牛乳 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 黄な粉	コッパパン 砂糖 クロワッサン 油 デニッシュペストリー じゃが芋 パター ドレッシング	玉葱 人参 胡瓜 コーンペースト コーン パセリ もやし 小松菜	653	22.0	841	27.4	
6金	〇 むぎごはん		イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング・ クルトン)	スピナッチ カレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃが芋 きび砂糖 油 ドレッシング クルトン	にんにく キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 ほうれん草 生姜 赤ピーマン	658	21.3	853	26.4	
9月	ごはん		いりどり ハムカツ	みぞれじる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 厚揚げ ハムカツ	白飯 蒟蒻 砂糖 油 澱粉	生姜 人参 玉葱 大根 長葱 筍 小松菜 干し椎茸 ごぼう 蓮根	621	25.8	795	31.8	
10火	〇 ごはん		マーボーどうふ さわらのチリソース		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さわら竜田揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 きび砂糖	にんにく 干し椎茸 生姜 長葱 人参 玉葱 にら 筍	695	29.3	892	36.3	
12木	ごはん		にくじゃが てりやきチキン のりふりかけ	とんじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 照り焼きチキン のりかつおふりかけ	白飯 油 砂糖 蒟蒻 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 大根 長葱 さやいんげん	672	29.3	864	35.7	
13金	〇 ごはん		《パレンティンこんだて》 ホイコーロー チョコクレープ	マカロニ スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	白飯 マカロニ 澱粉 きび砂糖 油 チョコクレープ	人参 玉葱 生姜 にんにく もやし キャベツ 青ピーマン チンゲン菜 長葱	673	24.3	841	29.7	
16月	〇 ごはん		じゃがいものそぼろに チキンなんばん (タルタルソース) 小・かたぬきチーズ 中・チーズタルト		牛乳 豚肉 鶏肉の竜田揚げ 型抜きチーズ	白飯 じゃが芋 油 きび砂糖 砂糖 タルタルソース チーズタルト	玉葱 人参 枝豆	687	25.4	955	30.2	
17火	〇 ちゃめし		みそあじおでん はくさいのサラダ (かおりごまドレッシング) わかさぎフリッター		牛乳 鶏肉 味噌 ミニウィンナー 竹輪 うすら卵水煮 昆布 わかさぎフリッター	茶飯 じゃが芋 蒟蒻 きび砂糖 油 ドレッシング	大根 白菜 胡瓜 人参 コーン	622	24.6	835	31.2	
18水			☆ ふれあい弁当の日 ☆									
19木	〇 ごはん		《☆チリりょうり》 ポパイサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング) ポテトコロッケ	ポジョ アルペハド	牛乳 鶏肉	白飯 油 ごま オニボテコロッケ ドレッシング	にんにく コーン セロリー キャベツ グリーンピース 玉葱 ほうれん草 人参	683	22.9	881	27.9	
20金	〇 こどもパン スライス		えびカツバーガー えびカツ (ソース) サンドようサラダ	マカロニの クリームに えびカツ	牛乳 生クリーム 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ えびカツ	子供パン 油 バター マカロニ ミルクコーヒータン	玉葱 人参 胡瓜 コーン パセリ マッシュルーム水煮 キャベツ	610	28.0	816	35.0	
24火	〇 ごはん		こぎつねごはんのぐ にくだんごあますあんかけ	はくさいの みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 卵そぼろ 油揚げ 肉団子	白飯 砂糖 澱粉 ごま油 きび砂糖	人参 玉葱 白菜 もやし 小松菜 蓮根 枝豆	613	25.7	824	34.5	
25水	じごうどん		《じゅけんおうえんこんだて》 てんととりてん いいよかんのいよかん	うかれー なんばん	牛乳 なたと 鶏肉 油揚げ 鶏天ぷら	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 生姜 大根 いよかん	685	28.9	818	34.4	
26木	〇 ごはん		フルコギどん 中・ねぎしおまんじゅう	ごもく はるさめ スープ	牛乳 豚肉 豆腐 なたと ねぎ塩まんじゅう	白飯 春雨 砂糖 ごま ごま油 澱粉 油	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 にんにく チンゲン菜 にら 白菜 もやし 長葱	623	24.3	848	32.1	
27金	ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに ぶりのあまからあげに	どさんこじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 昆布 油揚げ ぶりの甘辛揚げ煮	白飯 油 砂糖 じゃが芋 蒟蒻	にんにく もやし 人参 玉葱 長葱 コーン	654	25.8	812	29.9	
17回								平均栄養量				
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。								栄養基準量				
								650	18〜32	830	25〜40	

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。

今年の節分は
2月3日
(火)
です。

恵方巻

恵方巻を食べる角度は、その年の福の神「歳徳神(さいとくじん)」がいる方角で決まります。今年は「丙(ひのえ)」にあたるため、南南東が恵方(「歳徳神」がいる方角)となり、願い事をしながら無言で食べると縁起が良いとされています。

19日 チリ料理

チリは南米大陸の南西部に位置する共和国です。国土は日本の約2倍あり、海に沿って南北に細長く伸びているので、魚介を使った料理が多数あります。

ポジョ・アルペハド...

チリの家庭でよく食べられているおふくろの味です。「ポジョ」は鶏肉、「アルペハド」はグリーンピースを指すスペイン語です。鶏むね肉を香味野菜、クミンやオレガノなどのスパイス、グリーンピースの入ったマトソースで煮込み、オリーブオイルで炊いたライスやフライドポテトと一緒に食べることが多いそうです。

25日 受験応援献立

「受かれー南蛮(カレー南蛮)」「点とり天(鶏天おろしだれ)」「いい予感のいよかん(いよかん)」を食べて、受験頑張ってください。