

日・曜	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)
献立名	ごはん 牛乳 かつお竜田揚げ キャベツのごまあえ そうめん汁 いよかんゼリー ひじきの佃煮	味付パン 牛乳 鶏の照焼き ポークビーンズ	ごはん 牛乳 さばの照り煮 切干大根の煮物 ヨーグルト	ごはん 牛乳 チキンカツ ゆでキャベツ きんぴらごぼう	カレーライス 牛乳 ひじきのサラダ 角チーズ	コッペパン 牛乳 大豆チョコ かぼちゃコロケ 卵スープ	ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨スープ 豆乳プリン	ちらしずし 牛乳 あじフリッター 赤だし ひなあられ
材料名および使用量 (g)	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)かつお竜田揚げ 1個赤 油 3黄 キャベツ 20緑 ごま(すりごま) 0.5黄 * しょうゆ(うす口) 0.5 鶏肉 15赤 * 手延そうめん(乾) 10黄 油あげ(薄あげ) 5赤 たまねぎ 10緑 にんじん 5緑 ほうれん草 10緑 しめじ 5緑 干しいたけ 0.4緑 だしパック 2 * しょうゆ(うす口) 3 塩 0.5 (冷)いよかんゼリー 1個緑 * しそ味ひじき 8赤	* 味付パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)鶏照焼き 1個赤 豚肉 15赤 大豆(国産) ゆで 23赤 じゃがいも 45黄 たまねぎ 45緑 にんじん 10緑 トマトケチャップ 12緑 ウスターソース 3 スープストック 2 油 0.5黄 水 30	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)さばの照焼き 1切赤 切干大根 15緑 豚肉 10赤 油あげ(薄あげ) 5赤 にんじん 10緑 さとう 1黄 * しょうゆ(濃口) 2 だしの素 0.5 * ヨーグルト 1個赤	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)チキンカツ 1個赤 油 3黄 トンカツソース 1袋 キャベツ 30緑 塩 0 豚肉 15赤 ごぼう(せん切り) 20緑 こんにゃく(突き) 10黄 にんじん 15緑 たけのこ水煮 20緑 さとう 2黄 * しょうゆ(うす口) 3 だしの素 1 みりん(本みりん) 1 油 0.5黄	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 15赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 40緑 にんじん 20緑 * 粉チーズ 2赤 * スキムミルク 2赤 * カレールウ(日糧) 6黄 * カレールウ(ハウス) 6黄 ウスターソース 3 油 0.5黄 * 牛乳 1本赤 干しひじき 1赤 さとう 0黄 * しょうゆ(うす口) 0 キャベツ 20緑 (冷)ブロッコリー 10緑 (冷)スイートコーン 8緑 * 和風ドレッシング 1個黄 * 角チーズ 1個赤	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * 大豆チョコ 1袋黄 * (冷)かぼちゃコロケ 1個緑 油 4黄 * (冷)きんし卵 10赤 豚肉 10赤 にんじん 10緑 えのきたけ 10緑 たけのこ水煮 10緑 ねぎ 4緑 スープストック 2 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 2黄 酒 0.5黄 油 0.5黄 ごま油 0.5黄 春雨 6黄 鶏肉 8赤 (冷)カット豆腐 20赤 にんじん 10緑 干しいたけ 0.5緑 はくさい 20緑 ねぎ 4緑 スープストック 3 (冷)豆乳プリン 1個黄	米 70黄 * 牛乳 1本赤 豚肉 25赤 キャベツ 40緑 青ピーマン 5緑 たまねぎ 25緑 にんじん 8緑 たけのこ水煮 20緑 * 中華スープの素 1 トウバンジャン 0.1 甜麺醬 1 赤みそ 2赤 * しょうゆ(濃口) 1 さとう 2黄 酒 0.5黄 油 0.5黄 ごま油 0.5黄 春雨 6黄 鶏肉 8赤 (冷)カット豆腐 20赤 にんじん 10緑 干しいたけ 0.5緑 はくさい 20緑 ねぎ 4緑 スープストック 3 (冷)豆乳プリン 1個黄	米(酢合わせ) 60黄 (冷)グリーンピース 5緑 高野豆腐 細切 2赤 干しいたけ 0.7緑 にんじん 5緑 さとう 2黄 * しょうゆ(うす口) 3 * (冷)きんし卵 10赤 * 牛乳 1本赤 * (冷)あじフリッター 2個赤 油 2黄 (冷)カット豆腐 20赤 かまぼこ 8赤 ほうれん草 10緑 油あげ(薄あげ) 7赤 しめじ 5緑 カットわかめ 0.6赤 赤みそ 5赤 みそ 4赤 だしパック 2 ひなあられ 1袋黄

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。現在では立春の前日だけを示すことが多いです。昔は、冬から春へと変わる新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にし、その前日の節分は大晦日のような位置づけで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

恵方巻き

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方=今年とは東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

そば

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

こんにゃく

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。

線でつながろう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べものカードが並んでいます。漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

林檎		radish
蓮根		lotus root
鯛		oyster
白菜		apple
牡蠣		yellowtail
大根		chinese cabbage

こたえ
林檎-りんご-apple 蓮根-れんこん-lotus root 鯛-ぶり-yellowtail
白菜-はくさい-chinese cabbage 牡蠣-かき-oyster 大根-だいこん-radish

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの
※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)