

日・曜	3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)				10日(月)				12日(水)				13日(木)				14日(金)				17日(月)											
献立名	ごはん 牛乳 いわしフライ かす汁 節分福豆				味付パン 牛乳 あんかけうどん ツナサラダ				カツ丼 牛乳 みそ汁				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 さやいんげんのごまあえ ひじきと大豆の煮物 角チーズ				バターパン コーヒー牛乳 煮込みハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニスープ				炊き込みチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ ヨーグルト				カレーライス 牛乳 ごぼうのサラダ 味付小魚				ごはん 牛乳 チキン南蛮 卵汁 納豆				コッペパン 牛乳 ウィンナー キャベツのソテー コーンクリームスープ チョコプリン				ごはん 牛乳 コロッケ 小松菜のソテー あすか汁 つけもの(たくあん)											
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	100	5	* 味付パン	1個	5	米(麦ごはん)	100	5	米	100	5	* バターパン	1個	5	あつという米	65	5	米(麦ごはん)	100	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5	米	100	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	米	100	5	* 牛乳	1本	2						
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* (冷)トンカツ	1個	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	もち玄米	20	5	豚肉	10	1	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* (冷)チキンカツ	1個	1	(冷)ボークウィンナー	2本	1	* (冷)コロッケ	1個	5	* 牛乳	1本	2						
	* (冷)いわしフライ	1尾	1	* (冷)うどん	75	5	油	3	6	(冷)さばのみそ煮	1個	1	ミルメーク(コーヒー)	1袋	5	水	110		じゃがいも	50	5	* (冷)チキンカツ	1個	1	(冷)ボークウィンナー	2本	1	* (冷)コロッケ	1個	5	油	4	6	トマトケチャップ	8	3	油	4	6	小松菜	30	3						
	油	3	6	豚肉	10	1	* (冷)液卵	20	1	(冷)さやいんげん	35	3	(冷)ハンバーグ	1個	1	* (冷)スクランブルエッグ	30	1	たまねぎ	40	4	油	4	6	酢	3		キャベツ	35	4	しょうゆ(濃口)	3		タマネギ	35	4	しょうゆ(濃口)	3		みりん(本みりん)	2		さとう	1	5			
	豚肉	22	1	(冷)かまぼこ(細切り)	10	1	たまねぎ	30	4	ごま(すりごま)	1	6	ウスターソース	5		しょうゆ(濃口)	1		にんじん	20	3	* しょうゆ(濃口)	3		* 粉チーズ	3	2	* しょうゆ(濃口)	3		みりん(本みりん)	2		水	5		タルタルソース(卵不使用)	10	6	鶏肉	25	1	たまねぎ	40	4			
	(冷)カット豆腐	25	1	油あげ(薄あげ)	8	1	にんじん	10	3	* しょうゆ(うす口)	2.5		豚肉	15	1	さとう	0.5	5	* スキムミルク	3	2	* カレールウ(日糧)	8	5	* カレールウ(ハウス)	8	5	ウスターソース	3		油	0.5	6	* 牛乳	1本	2	* (冷)きんし卵	25	1	にんじん	20	3	(冷)カット豆腐	25	1			
	里芋(味間芋)	25	5	にんじん	10	3	はくさい	25	4	みりん(本みりん)	0.5		大豆(国産) ゆで	20	1	* チキンコンソメ	0.3		ねぎ	10	4	* 中華スープの素	3		油	0.5	6	ごぼう(せん切り)	40	4	* しょうゆ(うす口)	1		みりん(本みりん)	0.3		にんじん	7	3	(冷)ほうれん草	10	3	だしパック	2		塩	0	
	だいこん	20	4	えのきたけ	10	4	ねぎ	3	4	だし(すりごま)	1	6	トマトケチャップ	10	3	さとう	1	5	* カレールウ(日糧)	8	5	* カレールウ(ハウス)	8	5	ウスターソース	3		油	0.5	6	豚肉	10	1	たまねぎ	40	4	にんじん	20	3	(冷)スイートコーン	10	4	クリームコーン(缶)	30	4	はくさい	25	4
	こんにゃく(突き)	10	5	ねぎ	3	4	だしパック	2		みりん(本みりん)	0.5		油あげ(薄あげ)	8	1	* マカロニ(乾)	8	5	油	0.07		* 中華スープの素	3		油	0.5	6	ごぼう(うす口)	1		にんじん	7	3	(冷)ほうれん草	10	3	だしパック	2		塩	0		しょうゆ(うす口)	3		でんぶん	1	5
	ごぼう(ささがき)	5	4	* しょうゆ(うす口)	5		塩	0.1		* 牛乳	1本	2	鶏肉	15	1	にんじん	20	3	かしょう	0.03		* 牛乳	1本	2	* しょうゆ(うす口)	1		みりん(本みりん)	0.3		にんじん	7	3	(冷)ほうれん草	10	3	だしパック	2		塩	0		* しょうゆ(うす口)	3		でんぶん	1	5
	油あげ(薄あげ)	10	1	しょうゆ(うす口)	5		水	少々		* 牛乳	1本	2	(冷)カット豆腐	25	1	ごぼう(ささがき)	10	4	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	20	3	(冷)スイートコーン	10	4	クリームコーン(缶)	30	4	はくさい	25	4
	ねぎ	3	4	* しょうゆ(うす口)	5		* 牛乳	1本	2	鶏肉	15	1	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		油	0.07		* 中華スープの素	3		油	0.5	6	ごぼう(うす口)	1		にんじん	7	3	(冷)ほうれん草	10	3	だしパック	2		塩	0		* しょうゆ(うす口)	3		でんぶん	1	5
	みそ	8	1	* 天かす	4	5	(冷)カット豆腐	25	1	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	油	0.07		* 中華スープの素	3		油	0.5	6	ごぼう(うす口)	1		にんじん	7	3	(冷)ほうれん草	10	3	だしパック	2		塩	0		* しょうゆ(うす口)	3		でんぶん	1	5
	酒かす	6		* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
	だしパック	3		* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
	福豆	1袋	1	* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5	みりん(本みりん)	0.5		* マカロニ(乾)	8	5	豚肉	17	1	にんじん	20	3	たまねぎ	40	4	* チキンコンソメ	4		塩	0		かしょう	0		鶏肉	20	1	にんじん	15	3
				* 天かす	4	5	油あげ(薄あげ)	8	1	みりん(本みりん)	0.5		* しょうゆ(濃口)	4		さとう	3	5</																														

日・曜	18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)				25日(火)			
献立名	米粉パン 牛乳 肉シューマイ ラーメン				ごはん 牛乳 赤魚西京焼き スパゲティサラダ 切干大根の煮物				ひじきごはん 牛乳 いか香味フライ 豚汁				揚げパン 牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 春雨スープ				コッペパン 大豆チョコ 牛乳 ほうれん草オムレツ 鶏ごぼうスープ プチゼリー(アセロラ)			
材料名および使用量(ｇ)	* 米粉パン	1個	5		米	100	5		あつという米	70	5		* 規格パン	100	5		* 規格パン	1個	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		もち玄米	20	5		油	4	6		* 大豆チョコ	1袋	6	
	* (冷)肉シューマイ	2個	1		(冷)赤魚西京焼き	1切	1		水	115			きなこ	7	1		* 牛乳	1本	2	
	* (冷)中華めん	70	5		* スパゲティ(ハーフ)	5	5		干しひじき	1	2		さとう	3	5		* (冷)ほうれん草オムレツ	1個	1	
	豚肉	15	1		キャベツ	25	4		鶏肉	28	1		塩	0.02			鶏肉	25	1	
	はくさい	30	4		(冷)スイートコーン	8	4		(冷)スクールちくわ	10	1		* 牛乳	1本	2		(冷)カット豆腐	30	1	
	たまねぎ	15	4		にんじん	5	3		(冷)スイートコーン	10	4		チキンフランクカット	30	1		たまねぎ	20	4	
	にんじん	5	3		マヨネーズ(卵不使用)	8	6		にんじん	10	3		油	0.5	6		ごぼう(さがき)	13	4	
	ねぎ	5	4		塩	0.08			油	0.5	6		トマトケチャップ	3	3		にんじん	10	3	
	* ラーメンスープ(シャンタン)	5			こしょう	0.02			酒	2			ウスターソース	0.7			チンゲン菜	5	3	
	塩	0			切干大根	15	4		* しょうゆ(うす口)	6			* チキンコンソメ	0.3			きくらげ・乾	0.5	4	
	こしょう	0			豚肉	20	1		だしの素	1			春雨	7	5		油	0.5	6	
					厚揚げ	25	1		* 牛乳	1本	2		(冷)カット豆腐	25	1		* しょうゆ(うす口)	5		
					(冷)スクールちくわ	10	1		* (冷)イカ香味フライ	1個	1		にんじん	10	3		* 中華スープの素	0.5		
					じゃがいも	25	5		油	3	6		たけのこ水煮	10	4		こしょう	0		
					にんじん	10	3		豚肉	20	1		えのきたけ	10	4		塩	0		
					さとう	4	5		(冷)カット豆腐	25	1		はくさい	20	4		プチゼリー(アセロラ)	1個	5	
					* しょうゆ(濃口)	5			油あげ(薄あげ)	10	1		(冷)ほうれん草	10	3					
					だしの素	0.5			じゃがいも	30	5		* 中華スープの素	3						
									だいこん	20	4									
									にんじん	10	3									
									こんにゃく(突き)	7	5									
									ねぎ	3	4									
									みそ	9	1									
									だしパック	3										
こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰯) Q4=まめ(豆) Q5=なます(鰻)…酢の物のこと																				
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				
827kcal 31.3g 27.9g				801kcal 30.4g 22.7g				802kcal 30.8g 26.4g				812kcal 30.1g 28.5g				805kcal 31.7g 32.6g				

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。

節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを『鬼(邪気)』の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が『鬼は外、福は内』の掛け声で行われる豆まきです。

豆が使われるのは、『魔滅(鬼をほろぼす)』につながるという説や、炒った大豆が『豆をいる=魔目(鬼の目)を射る』につながるなどの説があります。

豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

ふゆ た 冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず
【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいなくなるという意味。】

Q2 ○○ は○○屋
【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

Q3 かん 寒○○ かん 寒ばら寒かれい
【さむい時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】

Q4 い 煎り○○ はな さに花が咲く
【節分に使う○○は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのと。】

Q5 あつもの こ 羹に懲りて○○○○を吹く
【あつもの羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのと。】

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	816 kcal
たんぱく質	31.0 g
脂質	26.4 g
カルシウム	413 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンA	331 μg
ビタミンB1	0.59 mg
ビタミンB2	0.62 mg
ビタミンC	22 mg

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 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)