

| 日・曜          | 2日(月)                                       |      |   |  | 3日(火)                                      |      |   |  | 4日(水)                                |     |   |  | 5日(木)                               |     |   |  | 6日(金)                                            |      |   |  | 9日(月)                           |      |   |  | 10日(火)                                        |      |   |  | 12日(木)                       |     |   |  | 13日(金)                                       |     |   |   | 16日(月)                                     |     |   |  |
|--------------|---------------------------------------------|------|---|--|--------------------------------------------|------|---|--|--------------------------------------|-----|---|--|-------------------------------------|-----|---|--|--------------------------------------------------|------|---|--|---------------------------------|------|---|--|-----------------------------------------------|------|---|--|------------------------------|-----|---|--|----------------------------------------------|-----|---|---|--------------------------------------------|-----|---|--|
| 献立名          | クファージュシー<br>牛乳<br>味付つくね<br>人参しりしり<br>もずくスープ |      |   |  | 味付パン<br>牛乳<br>いわし磯辺フライ<br>白菜のクリーム煮<br>節分福豆 |      |   |  | カツカレー<br>のむヨーグルト<br>野菜サラダ<br>いよかんゼリー |     |   |  | とうもろこしごはん<br>牛乳<br>豚のしょうが焼き<br>あすか汁 |     |   |  | バターパン<br>牛乳<br>フランクフルトのケチャップ炒め<br>マカロニスープ<br>チーズ |      |   |  | ごはん<br>牛乳<br>チーズタッカルビ<br>わかめスープ |      |   |  | 味付パン<br>マーマレード<br>牛乳<br>チキンカツ<br>ほうれん草のミルクスープ |      |   |  | 里芋ごはん<br>牛乳<br>ししゃも天ぷら<br>豚汁 |     |   |  | 米粉パン<br>牛乳<br>和風スパゲッティ<br>切干大根のサラダ<br>チョコプリン |     |   |   | わかめごはん<br>牛乳<br>ミンチカツ<br>小松菜のごまあえ<br>にゅうめん |     |   |  |
| 材料名および使用量（g） | あっという米                                      | 70   | 5 |  | * 味付パン                                     | 1個   | 5 |  | 米                                    | 100 | 5 |  | あっという米                              | 70  | 5 |  | * バターパン                                          | 1個   | 5 |  | 米                               | 100  | 5 |  | * 味付パン                                        | 1個   | 5 |  | あっという米                       | 70  | 5 |  | * 米粉パン                                       | 1個  | 5 |   | あっという米                                     | 80  | 5 |  |
|              | アルファ化もち米                                    | 20   | 5 |  | * 牛乳                                       | 1本   | 2 |  | 豚肉                                   | 20  | 1 |  | アルファ化もち米                            | 20  | 5 |  | * 牛乳                                             | 1本   | 2 |  | * 牛乳                            | 1本   | 2 |  | マーマレード                                        | 1袋   |   |  | アルファ化もち米                     | 20  | 5 |  | * 牛乳                                         | 1本  | 2 |   | アルファ化もち米                                   | 20  | 5 |  |
|              | 水                                           | 115  |   |  | * (冷)いわし磯辺フライ                              | 1個   | 1 |  | じゃがいも                                | 40  | 5 |  | (冷)スイートコーン                          | 20  | 4 |  | チキンフランクカット                                       | 40   | 1 |  | 鶏肉                              | 45   | 1 |  | * 牛乳                                          | 1本   | 2 |  | 水                            | 110 |   |  | * スパゲティ(ハーフ)                                 | 40  | 5 |   | わかめご飯の素                                    | 2.5 | 2 |  |
|              | 豚肉                                          | 25   | 1 |  | 油                                          | 3    | 6 |  | たまねぎ                                 | 40  | 4 |  | 塩                                   | 1   |   |  | たまねぎ                                             | 20   | 4 |  | キャベツ                            | 30   | 4 |  | * (冷)チキンカツ                                    | 1個   | 1 |  | 里芋                           | 30  | 5 |  | 鶏肉                                           | 20  | 1 |   | * 牛乳                                       | 1本  | 2 |  |
|              | (冷)ちくわ                                      | 15   | 1 |  | 豚肉                                         | 25   | 1 |  | にんじん                                 | 20  | 3 |  | 酒                                   | 5   |   |  | 油                                                | 0.5  | 6 |  | たまねぎ                            | 40   | 4 |  | 油                                             | 3    | 6 |  | 鶏肉                           | 25  | 1 |  | たまねぎ                                         | 35  | 4 |   | * (冷)ミンチカツ                                 | 1個  | 1 |  |
|              | 干しひじき                                       | 1    | 2 |  | はくさい                                       | 50   | 4 |  | * 粉チーズ                               | 3   | 2 |  | * 牛乳                                | 1本  | 2 |  | トマトケチャップ                                         | 4    | 3 |  | にんじん                            | 10   | 3 |  | ソース(中濃)                                       | 4    | 3 |  | (冷)むき枝豆                      | 5   | 4 |  | しめじ                                          | 20  | 4 |   | 油                                          | 3   | 6 |  |
|              | 干しいたけ                                       | 0.5  | 4 |  | にんじん                                       | 20   | 3 |  | * スkimミルク                            | 3   | 2 |  | 豚肉                                  | 50  | 1 |  | ウスターソース                                          | 1    |   |  | さつまいも                           | 30   | 5 |  | さとう                                           | 1.5  | 5 |  | みりん(本みりん)                    | 3   |   |  | にんじん                                         | 15  | 3 |   | トンカツソース                                    | 1袋  |   |  |
|              | にんじん                                        | 10   | 3 |  | しめじ                                        | 10   | 4 |  | * カレールウ(日糧)                          | 8   | 5 |  | たまねぎ                                | 40  | 4 |  | * チキンコンソメ                                        | 0.3  |   |  | にら                              | 5    | 3 |  | しょうが                                          | 1.5  | 5 |  | * しょうゆ(うす口)                  | 3.5 |   |  | ねぎ                                           | 5   | 4 |   | こまつな                                       | 30  | 3 |  |
|              | 油                                           | 2    | 6 |  | (冷)ほうれん草                                   | 10   | 3 |  | * カレールウ(ハウス)                         | 8   | 5 |  | さとう                                 | 3   | 5 |  | * マカロニ(乾)                                        | 8    | 5 |  | しょうが                            | 0.2  | 4 |  | 豚肉                                            | 20   | 1 |  | 酒                            | 2.5 |   |  | * しょうゆ(うす口)                                  | 3   |   |   | ごま(すりごま)                                   | 1   | 6 |  |
|              | 酒                                           | 1    |   |  | * 牛乳                                       | 30   | 2 |  | ウスターソース                              | 2   |   |  | みりん(本みりん)                           | 3   |   |  | 豚肉                                               | 15   | 1 |  | にんにく                            | 0.2  | 4 |  | じゃがいも                                         | 30   | 5 |  | だしの素                         | 1   |   |  | みりん(本みりん)                                    | 3   |   |   | * しょうゆ(うす口)                                | 0.5 |   |  |
|              | * しょうゆ(うす口)                                 | 4    |   |  | * クリームシチューの素                               | 10   | 5 |  | 油                                    | 0.5 | 6 |  | * しょうゆ(濃口)                          | 5   |   |  | * マカロニ(乾)                                        | 8    | 5 |  | 赤みそ                             | 2.2  | 1 |  | (冷)ほうれん草                                      | 20   | 3 |  | * 牛乳                         | 1本  | 2 |  | だしの素                                         | 1   |   |   | 鶏肉                                         | 20  | 1 |  |
|              | だしの素                                        | 1    |   |  | 塩                                          | 0.05 |   |  | * (冷)トンカツ                            | 1個  | 1 |  | しょうが                                | 2   | 4 |  | 豚肉                                               | 15   | 1 |  | * しょうゆ(濃口)                      | 4.5  |   |  | にんじん                                          | 10   | 3 |  | 油                            | 0.5 | 6 |  | 油                                            | 0.5 | 6 |   | * そうめん(乾)                                  | 10  | 5 |  |
|              | * 牛乳                                        | 1本   | 2 |  | 油                                          | 0.5  | 6 |  | 油                                    | 3   | 6 |  | しょうが                                | 2   | 4 |  | キャベツ                                             | 30   | 4 |  | 酒                               | 2    |   |  | たまねぎ                                          | 20   | 4 |  | * (冷)ししゃも天ぷら                 | 2尾  | 2 |  | 切干大根                                         | 4   | 4 |   | 油あげ(薄あげ)                                   | 10  | 1 |  |
|              | * (冷)平つくね                                   | 1個   | 1 |  | こしょう                                       | 0.01 |   |  | * ジョア(プレーン)                          | 1個  | 2 |  | 鶏肉                                  | 20  | 1 |  | スープストック                                          | 3    |   |  | さとう                             | 2    | 5 |  | * スkimミルク                                     | 3    | 2 |  | 油                            | 4   | 6 |  | にんじん                                         | 5   | 3 |   | たまねぎ                                       | 15  | 4 |  |
|              | にんじん                                        | 30   | 3 |  | 福豆                                         | 1袋   | 1 |  | キャベツ                                 | 30  | 4 |  | (冷)カット豆腐                            | 30  | 1 |  | 塩                                                | 0.05 |   |  | トウバンジャン                         | 0.2  |   |  | * 牛乳                                          | 15   | 2 |  | 豚肉                           | 20  | 1 |  | (冷)ブロッコリー                                    | 15  | 3 |   | にんじん                                       | 7   | 3 |  |
|              | ツナ油漬                                        | 15   | 1 |  |                                            |      |   |  | にんじん                                 | 5   | 3 |  | 油あげ(薄あげ)                            | 10  | 1 |  | こしょう                                             | 0.01 |   |  | 甜麺醬                             | 0.6  |   |  | * チキンコンソメ                                     | 3    |   |  | (冷)カット豆腐                     | 30  | 1 |  | (冷)スイートコーン                                   | 5   | 4 |   | (冷)ほうれん草                                   | 10  | 3 |  |
|              | だしの素                                        | 0.5  |   |  |                                            |      |   |  | (冷)ブロッコリー                            | 15  | 3 |  | はくさい                                | 30  | 4 |  | * 角チーズ                                           | 1個   | 2 |  | 油                               | 0.5  | 6 |  | でんぷん                                          | 0.5  | 5 |  | 油あげ(薄あげ)                     | 10  | 1 |  | * ごまドレッシング                                   | 8   | 6 |   | 干しいたけ                                      | 0.4 | 4 |  |
|              | 塩                                           | 0.05 |   |  |                                            |      |   |  | ドレッシング白                              | 8   | 6 |  | にんじん                                | 15  | 3 |  |                                                  |      |   |  | * とろけるチーズ                       | 15   | 2 |  | こしょう                                          | 0.02 |   |  | はくさい                         | 20  | 4 |  | (冷)チョコプリン                                    | 1個  | 5 |   | だしパック                                      | 2   |   |  |
|              | * しょうゆ(濃口)                                  | 1    |   |  |                                            |      |   |  | (冷)いよかんゼリー                           | 1個  | 4 |  | ねぎ                                  | 3   | 4 |  |                                                  |      |   |  | 豚肉                              | 20   | 1 |  | 油                                             | 0.5  | 6 |  | にんじん                         | 10  | 3 |  |                                              |     |   |   | * しょうゆ(うす口)                                | 3   |   |  |
|              | 油                                           | 0.5  | 6 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  | えのきたけ                               | 10  | 4 |  |                                                  |      |   |  | カットわかめ                          | 0.8  | 2 |  |                                               |      |   |  | ねぎ                           | 3   | 4 |  |                                              |     |   | 塩 | 0.5                                        |     |   |  |
|              | もずく(塩抜き)                                    | 7    | 2 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  | みそ                                  | 8   | 1 |  |                                                  |      |   |  | (冷)カット豆腐                        | 30   | 1 |  |                                               |      |   |  | みそ                           | 10  | 1 |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | 鶏肉                                          | 20   | 1 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  | 豆乳(調整)                              | 40  | 1 |  |                                                  |      |   |  | たまねぎ                            | 20   | 4 |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | (冷)カット豆腐                                    | 30   | 1 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  | スープストック                             | 0.8 |   |  |                                                  |      |   |  | にんじん                            | 10   | 3 |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | かまぼこ(細切り)                                   | 10   | 1 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  | えのきたけ                           | 10   | 4 |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | にんじん                                        | 5    | 3 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  | スープストック                         | 3    |   |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | えのきたけ                                       | 5    | 4 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  | 塩                               | 0.05 |   |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | ねぎ                                          | 3    | 4 |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  | こしょう                            | 0.01 |   |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | * 中華スープの素                                   | 1    |   |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  |                                 |      |   |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | * しょうゆ(うす口)                                 | 0.5  |   |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  |                                 |      |   |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |
|              | 酒                                           | 0.5  |   |  |                                            |      |   |  |                                      |     |   |  |                                     |     |   |  |                                                  |      |   |  |                                 |      |   |  |                                               |      |   |  |                              |     |   |  |                                              |     |   |   |                                            |     |   |  |

|  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                     |  |  |                |  |  |                |  |  |
|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|---------------------|--|--|----------------|--|--|----------------|--|--|
|  | 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      |  |  | 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      |  |  | エネルギー/たんぱく質/脂質 |  |  | エネルギー/たんぱく質/脂質 |  |  |
|  | 814kcal 35.6g 29.0g |  |  | 809kcal 34.7g 29.7g |  |  | 899kcal 31.3g 23.8g |  |  | 809kcal 33.4g 28.5g |  |  | 825kcal 32.2g 33.8g |  |  | 813kcal 33.5g 24.2g |  |  | 823kcal 32.9g 24.8g |  |  | 804kcal 38.3g 30.1g |  |  | 801kcal 31.3g 21.6g |  |  | 800kcal 27.0g 24.6g |  |  |                |  |  |                |  |  |



# 2月は「省エネルギー月間」です！

## 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

毎年2月は、国が定める【省エネルギー月間】です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。

一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の1つと考えられており、エネルギーを効率よく使う【省エネルギー（省エネ）】を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることに繋がります。

まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

### 買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

### 調理

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

### 炊飯器は、保温時間を短くする。

### 根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

### ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。

### 保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

### 片付け

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

### 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

### 食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

### 食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

# 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日にあたる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす【鬼（邪気）】を追ひ払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

最近では、【恵方巻き】が店頭をにぎわすようになりました。諸説ありますが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりといわれています。

## 節分にまつわる食べ物

### 福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

### 恵方巻き

恵方巻きずし。その年の歳神様がいますとされる「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

### 一人一食当たりの平均給与栄養量

|       |          |        |         |
|-------|----------|--------|---------|
| エネルギー | 822 kcal | ビタミンA  | 368 μg  |
| たんぱく質 | 32.9 g   | ビタミンB1 | 0.58 mg |
| 脂質    | 26.9 g   | ビタミンB2 | 0.61 mg |
| カルシウム | 414 mg   | ビタミンC  | 19 mg   |
| 鉄     | 2.8 mg   |        |         |

### 2026年の恵方は「南南東」



※ \* : アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)