

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもとなる	あか からだをつくるもと	みどり からだのちようしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
3 (月)			だいずごはん	だいず				660 29.1 21.4
			いwashのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	いわし	しょうが	さけ みりん しょうゆ	
			ぐだくさんみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのき ねぎ	かつおだし さけ	
4 (火)			さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが ねぎ	さけ みりん しょうゆ	643 30.9 22.9
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
			(のりかつおふりかけ)		(のりかつおふりかけ)			
5 (水)			タッカルビどんぶり	ごまゆ さとう かたくりこ	とりにく みそ	キャベツ にんじん にんにく しょうが ピーマン たまねぎ	さけ みりん コチュジャン	534 21.1 7.3
			ちゅうかふうわかめスープ		とうふ わかめ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ ほししいたけ	がらだし さけ しょうゆ ちゅうかだし	
6 (木)			スパゲティナポリタン	あぶら スパゲティ	ベーコン	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム	ワイン ケチャップ ビュレ コンソメ しお	615 24.6 19.0
			やさいのスープ		ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	がらだし さけ しお しょうゆ	
7 (金)			ぶたにくのなんぶやき	さとう あぶら くるごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ	660 29.5 17.9
			そえやさい			キャベツ にんじん とうもろこし	しお	
			こんさいのみそしる	さとも	とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな	さけ かつおだし	
10 (月)			いりどうふ	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	かつおだし さけ しょうゆ	620 31.1 17.4
			はくさいとささみのゆずふうみ	さとう	とりにく	はくさい にんじん しめじ ゆずかじゅう	かつおだし さけ しょうゆ	
			(のりのつくだに)		(のりのつくだに)			
12 (水)			カレーうどん	うどんめん	ぎゅうにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし さけ しょうゆ カレー ルー	606 22.8 23.1
			こまつなごまあえ	ごま さとう	わかめ	こまつな にんじん	かつおだし しょう ゆ みりん	
13 (木)			はくさいのとうにゅうじる		ぶたにく とうにゅう	はくさい ほうれんそう しめじ にんじん たまねぎ しょうが	かつおだし しお しょうゆ さけ みりん	576 26.0 17.1
			あつあげとひじきのにももの	さとう	とりにく あつあげ ひじき	さやいんげん にんじん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	
14 (金)			ビーフシチュー	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ	ビュレ ワイン ケチャップ しお がらだし	720 25.8 25.0
			だいこんとハムのマリネ	さとう オリーブゆ	ハム	だいこん きゅうり レモンかじゅう	す しお	
			チョコプリン	チョコプリン				

* 献立は材料購入の都合により多少変更することがあります。

行事食

2月3日(月)節分献立

もともと節分とは季節のかわる節目として立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことをいいます。しかし、今では、立春の前の日のみを節分というようになっています。節分には、豆をまくことで鬼に見立てた災いや病気などの邪気を追い払い、福を呼び込みます。ほかにも鬼を追いはらうおまじないとして、ひいらぎの枝に、焼いたいわしの頭をさしたものを門口や家の軒下に飾ります。



2月5日(水) 世界の料理 韓国「ダッカルビ」

「ダッカルビ」とは、「タツ」(닭) は鶏を、「カルビ」(갈비) は「あばら骨」をあらわし、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味合いがあるとされています。



2月7日(金) 郷土料理 青森・岩手県「豚肉の南部焼き」

「南部焼き」とは、肉や魚介類などに下味をつけ、ごまを全体にまぶしつけて焼いたものです。給食では黒ゴマを使用します。南部地方(現在の岩手県と青森県にまたがる地方)がごまの名産地であることから、ごまを用いた料理を「南部～」ということがあります。

日	主食 きいろ	ミルク あか	こんだてめい	きいろ ねつやちからのもとなる	あか からだをつくるもと	みどり からだのちょうしをととのえる	ちょうみりよう	エネルギー タンパク質 脂質	
17 (月)			チャーハン		やきぶた	にんじん たまねぎ	ちゅうかだし しょうゆ さけ	605 23.1 18.0	
			しゅうまい		しゅうまい (ぶたにく)				
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ		たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ はくさい	がうだし しょうゆ さけ しお		
18 (火)			とりにくのしおこうじやき		とりにく		しおこうじ	660 32.5 21.4	
			ミネストローネ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	ケチャップ ビューレ がうだし ワイン ソース しおこしょう		
19 (水)			おやこどん	さとう かたくりこ	とりにく あぶらあげ たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	585 26.0 16.4	
			こまつなのおろしあえ			こまつな しめじ だいこん ゆずかじゅう	しょうゆ		
20 (木)			フィッシュアンドチップス	世界の料理	フライドポテト(じゃがいも) こむぎこ あぶら	たら	しお こしょう ケチャップ	792 30.8 20.8	
			キャベツのサラダ		オリーブゆ		キャベツ にんじん きゅうり		しお しょうゆ す
			スコッチブロス		オリーブゆ おおむぎ	ベーコン とりにく	セロリー さやいんげん にんじん たまねぎ		がうだし さけ し お コンソメ こ しょう
21 (金)			かやくごはん			にんじん ほししいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	557 31.5 14.4	
			さけのしおやき		さけ		しお さけ		
			とんじる	こんにやく	とうふ ぶた みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かつおこんぶだし さけ		
25 (火)			ホイコーロー	さとう ごまゆ	ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく	テンメンジャン ちゅうかだし しょうゆ	586 25.8 15.6	
			はるさめスープ	はるさめ ごまゆ かたくりこ	とうふ	チンゲンサイ にんじん ねぎ	ちゅうかだし さけ しお しょうゆ		
26 (水)			ぶたどんぶり	さとう	ぶたにく	たまねぎ こまつな しょうが	しよゆ さけ かつおだし	625 26.5 19.0	
			ごまけんちんじる	さとも ごまこんにやく	あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	かつおこんぶだし さけ みりん しお しょうゆ		
27 (木)			ふゆやさいのホワイトシチュー	あぶら さとも こむぎこ パター	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	がうだし しお コンソメ	548 26.9 17.2	
			ツナサラダ (ゆずドレッシング)	さとう (ゆずドレッシング)	ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし	す しょうゆ		
			(みかんジャム)	(みかんジャム)					
28 (金)			あつあげのオイスターソース	かたくりこ あぶら	ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん ピーマン エリンギ たまねぎ しょうが にんにく	かきゆ しょうゆ ちゅうかだし さけ	646 30.5 21.3	
			ビーフンスープ	ビーフン ごまゆ	とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ	ちゅうかだし しお しょうゆ がうだし		

*卵抜きのマヨネーズを使用しています。

2月14日(金)
バレンタインデー



デザートにハート型の
チョコプリン(卵乳不使用)
が出来ます♪(*^o^*)

2月20日(木)
世界の料理 イギリス
「フィッシュ&(あんど)チップス」
「スコッチブロス」

「フィッシュ&(あんど)チップス」は、イギリスを代表する料理の一つです。タラなどの白身魚のフライに、棒状のポテトフライを添えたものです。イギリスではファーストフードとして親しまれ、長い歴史があるとされています。

「スコッチブロス」とは、肉や野菜、大麦や豆などの穀物類がたっぷり入ったスコットランド(イギリス北部)の代表的なスープです。



知っていますか!?

枝豆と大豆の関係

枝豆は、大豆をまだ熟していない若いうちに収穫したものです。栄養価は大豆より低くなりますが、大豆にほとんど含まれていないビタミンCやビタミンAが多く含まれています。肝機能を高めるコリンや塩分を排出するカリウムが多いという特徴があります。