

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	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	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
1 (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	556
			やさいのスープ		ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	がうだし さけ しお しょうゆ	23.0 18.4
2 (金)			だいずごはん		だいず		しお さけ	645 28.5 21.5
			いわしのかばやき	あぶら さとう かたくりこ	いわし		さけ みりん しょうゆ	
			ぐたくさんみそしる	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	
5 (月)			ぎゅうめし	ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	ごぼう さやいんげん ぜんまい しょうが	しょうゆ さけ	637 25.7 18.5
			こうやどうふとせんぎりやさいの にももの	さとう	こうやどうふ	はくさい にんじん ほしいいたけ えのき たまねぎ	さけ みりん しょうゆ かつおだし	
			げんきヨーグルト		げんきヨーグルト			
6 (火)			だいこんとぶたにくのこってりに	さとう	ぶたにく	だいこん さやいんげん	かつおだし さけ みりん しょうゆ	534 23.9 14.3
			はくさいのあんかけじる	かたくりこ	とうふ	はくさい こまつな しめじ にんじん しょう が	かつおだ しお さけ みりん しょうゆ	
7 (水)			ダッカルビどんぶり	ごまあぶら 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	548 24.1 7.5
			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 ほしいいたけ	ガラだし さけ しお しょうゆ ちゅうかだし	
8 (木)			ミートボールのトマトに	さとう じゃがいも	にくだんご	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマトかん にんにく	がうだし しお ケチャップ ソース ビュレ	671 31.8 21.7
			きのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほしいいたけ はくさい	ガラだし ワイン しお こしょう	
			いちごジャム	いちごジャム				
9 (金)			ホイコーロー	さとう ごまあぶら	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	581 27.4 15.2
			はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら 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	
13 (火)			うらかみそぼろ	あぶら さとう こんにやく	ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん もやし	かつおだし さけ みりん しょうゆ	601 26.2 15.8
			こんさいのみそしる	さといも	みそ とうふ	だいこん にんじん はくさい こまつな	かつだし さけ	
			のりかつおふりかけ		のりかつおふりか け			
14 (水)			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 ガラだし	702 23.8 24.3
			だいこんとハムのマリネ	さとう オリーブオイル	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				

2月2日 (金)

「節分献立」

今年(ことし)は2月3日が節分(せつぶん)ですが、曜日(ようび)の関係(かんけい)で2日(に)に節分献立(せつぶんこんだて)が出(で)ます。

もともと(もともと)節分(せつぶん)とは季節(きせつ)のかわる節目(ふしめ)として立春(りっしゅん)、立夏(りっか)、立秋(りっしゅう)、立冬(りっとう)の前(まえ)の日のこと(こと)をい(い)います。しかし、今(いま)では、立春(りっしゅん)の前(まえ)の日のみ(み)を節分(せつぶん)というよう(よう)になっています。節分(せつぶん)に(に)は、豆(まめ)をまくこと(こと)で鬼(おに)に見(み)立てた災(わざ)いや病(びょう)気(き)などの邪(じ)気(き)を(を)追(お)い払い(らい)、福(ふく)を呼(よ)び込(こ)みます。ほかに(ほかに)も鬼(おに)を追(お)いはら(ら)うおまじ(まじ)ない(ない)として、ひいらぎ(えだ)の枝(えだ)に、焼(や)いた(いた)いわし(わし)の頭(あたま)を(を)さした(した)もの(もの)を門(かど)口(ぐち)や家(いえ)の軒(のき)下(した)に飾(かざ)ります。



2月7日 (水)

世界の料理

韓国「ダッカルビ」

「ダッカルビ」とは、「タッ」は鶏(とり)を、「カルビ」は「あばら骨(ほね)」をあらわし、「骨(ほね)のまわり(まわり)の肉(にく)を食(た)べる鶏(とりの)料理(りょうり)」という(いう)意味(いみ)合(あ)いがある(ある)と言(いわ)れています。



2月13日 (火)

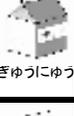
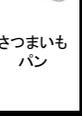
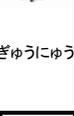
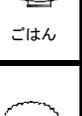
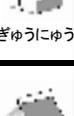
郷土料理

長崎県「浦上そぼろ」

「浦上(うらかみ)そぼろ」は、長崎(ながさき)県(けん)長崎(ながさき)市(し)の浦上(うらかみ)地方(ちほう)に伝(つた)わる郷土(きょうど)料理(りょうり)です。名(な)前(まえ)に「そぼろ」とあり(あ)りますが、挽(ひき)肉(にく)が入(はい)っているわけ(わけ)ではなく、細(ほ)切(き)りにされ(され)た豚(ぶた)肉(にく)や野(や)菜(さい)を甘(あま)辛(から)く炒(いた)めた、野(や)菜(さい)炒(いた)め(め)にもキンピラ(キンピラ)にも似(に)た味(あじ)わい(わい)です。



* 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。

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	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	ちょうみりょう	エネルギー タンパク質 脂質
15 (木)			フィッシュアンドチップス	フライドポテト こむぎこ あぶら	たら		しお こしよ ケチャップ ペー キングパウダー たんさんすい	810
			キャベツのサラダ	オリーブオイル		キャベツ にんじん きゅうり	しお しょうゆ す	33.6
			スコッチブロス	オリーブオイル 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	ガラだし さけ しお コンソメ こしよ	29.2
16 (金)			かやくごはん			にんじん ほしいたけ しめじ	かつおだし しお しょうゆ さけ	566
			さけのしおやき		さけ		しお さけ	34.2
			とんじる	こんにやく	とうふ ぶたにく 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	14.9
19 (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	607
			しゅうまい		しゅうまい			22.1
			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 ほしいたけ はくさい	がらだし しょうゆ さけ しお	10.6
20 (火)			ぶたにくのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	しょうゆ しお こしよ みりん	693
			ぐだくさんみそしる	さといも	みそ とうふ	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ はくさい	かつおだし さけ	31.0
			りんごゼリー			りんごゼリー		17.6
21 (水)			ぶたキムチどんぶり	さとう ごま かたくりこ	ぶたにく	はくさい はくさいキムチ にんじん たら ほしいたけ にんにく ピーマン	がらだし しょうゆ コチュジャン オイスターソース ちゅうかだし	567
			かんこくふうサラダ	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん にんにく きゅうり	す しょうゆ	26.8 16.4
22 (木)			ふゆやさいのクリームシチュー	さといも	とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー	ガラだし ワイン ホワイトシチューの もと	676
			ツナサラダ (エッグケアマヨネーズ)	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ にんじん とうもろこし		28.8
			ミルク(コーヒーあじ)	ミルク(コーヒーあじ)				23.8
26 (月)			ちゅうかふうにくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	がらだし ちしょうゆ オイスターソース みりん	627
			きりぼしちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	ハム わかめ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ	27.3 16.4
27 (火)			さばのたつたあげ	かたくりこ あぶら	さば	しょうが	さけ みりん さけ しょうゆ	724
			はくさいのごまあえ	さとう ごま	わかめ	はくさい にんじん さやいんげん	みりん しょうゆ	30.5
			きのこのみそしる		とうふ みそ	えのき しめじ まいたけ ねぎ	さけ	31.8
28 (水)			たにんどん	さとう かたくりこ	ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん	かつおだし みりん しょうゆ	588
			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	25.0 19.6
29 (木)			タンドリーチキン	さとう	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	カレーこ しおこうじ	690
			とうにゅうスープ	さつまいも コンスターチ	とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん パセリ	コンソメ ガラだし	39.5 21.9

* 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。

2月14日(水)

バレンタインデー

デザートにチョコプリン

(卵乳不使用)

がでます♪ (*^o^*)



2月15日(木) 世界の料理

イギリス「フィッシュ&チップス」

「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。



2月20日(火)は、

高等部の生徒が考えた献立です！！

この日の献立は、高等部の食育の授業で生徒が考えたオリジナル献立です。投票を行い、見事「食べてみたい献立の第1位」に選ばれました☆食育の授業の中で学んだ「五大栄養素」を全て取り入れ、栄養バランスを考えた献立になっています。ポイントは「新米の季節になりました。しょうがやきのタレと白いごはん(たきたて)が最高お〜！！」ということです！！お楽しみに☆

