

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 からだのちよしをととのえる	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
2 (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 23.0 10.6
			しゅうまい		しゅうまい			
			ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ		たまねぎ テンゲンサイ 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	
3 (火)			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	592 34.1 18.5
			ほうれんそうのおひたし	さとう ごま		ほうれんそう しめじ にんじん	みりん しょうゆ	
			キャベツとえのきのみそしる		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 (水)			ぶたにくとなすのぴりからいため	さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぶたにく	なす たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく	ちゅうかだし さけ しょうゆ トウバンジャン オイスターソース がうだし さけ しょうゆ ちゅうかだし	704 33.5 17.1
			キャベツのスープ		とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし ししいたけ		
			ソファールヨーグルト		ソファールヨーグルト			
5 (木)			じゃがいものツナマヨグラタン	じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ツナ チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ	コンソメ しお	623 27.7 23.7
			とりときのこのスープ		とりにく	こまつな にんじん しめじ えのき ほししいたけ はくさい	がうだし ワイン しお こしょう	
			いちごジャム	いちごジャム				
6 (金)			ざっこくごはん	ざっこく				622 30.2 22.3
			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	
			とうふときのこのすましじる		とうふ	えのき しめじ はくさい みつば	かつおこんぶだし しょうゆ みりん	
9 (月)			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	631 25.1 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	
			みかんゼリー			みかんゼリー		
10 (火)			カレーライス	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんごピューレ	がうだし ソース カレールウ ワイン コンソメ	791 35.1 29.8
			とりにくのからあげ	あぶら かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう	
			こまつなのおひたし	さとう ごま		こまつな はくさい にんじん	しょうゆ みりん	
12 (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 ビューレ	662 26.7 21.3
			ベーコンとやさいのスープ		ベーコン	キャベツ にんじん えのき しめじ ほししいたけ こまつな	がうだし しょうゆ さけ	
13 (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	ビューレ ワイン ケチャップ しお がうだし	699 25.4 24.1
			ブロッコリーのサラダ (ごまドレッシング)	ごまドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	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。

2月3日(火)

「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きます。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9日(月)

郷土料理

ながさきけん うらかみ
長崎県「浦上そばろ」



「浦上そばろ」は、長崎県長崎市の浦上地方に伝わる郷土料理です。名前に「そばろ」とありますが、挽肉が入っているわけではなく、細切りにされた豚肉や野菜を甘辛く炒めた、野菜炒めにもキンピラにも似た味わいです。

2月14日(土)は

バレンタインデー

曜日の関係で13日にチョコプリン
(卵 乳 大豆 不使用)
がでます♪ (*^o^*)



日	主食	ミルク	こんだてめい		きいろ	あか	みどり	ちようみりよう	エネルギー タンパク質 脂質
	きいろ	あか			ねつやちからのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえる		
16 (月)			郷土料理	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	672 29.7 22.7
				さやいんげんの ごまあえ	ごま さとう		さやいんげん	しょうゆ	
				どさんこじる	じゃがいも	みそ ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし	さけ かつおだし	
17 (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	529 23.6 14.2
				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	
18 (水)				マーボーどうふどんぶり	ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ かきゆ ちゅうかだし さけ	628 27.3 13.8
				ちゅうかごもくスープ	はるさめ かたくりこ	とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい	かうだし しょうゆ さけ しお	
19 (木)				とりにくのマーマレードやき	マーマレード	とりにく		ワイン しお こしょう しょうゆ	628 39.8 20.5
				ポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	コンソメ ガラだし しおこしょう しょうゆ	
20 (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	614 34.1 15.0
				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	
				ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
24 (火)				あんかけうどん	うどん かたくりこ	とりにく	はくさい にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ かつおだし	515 24.1 11.4
				キャベツのこんぶあえ		しおこんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ かつおだし	
				みかんかん			みかんかん		
25 (水)				ぎゅうどん	あぶら さとう しらたき	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ しお さけ かつおだし	672 30.2 25.4
				ぐだくさんみそしる		みそ わかめ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ まいたけ さやいんげん ねぎ	かつおだし さけ	
26 (木)				とりにくとほうれんそうの シチュー	じゃがいも コーンスターチ	とりにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん マッシュルーム	ガラだし しお ワイン コンソメ ホワイトシ チューのもと	595 28.1 18.8
				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	す しお	
27 (金)				ぶたにくのやながわふうに	さとう かたくりこ	ぶたにく たまご	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ	かつおだし しょう ゆ みりん	580 26.9 17.8
				あおなのみそしる		あぶらあげ みそ わかめ	キャベツ こまつな ねぎ	かつおこんぶだし さけ みりん しょう ゆ しお	

*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10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「カレーが食べやすいよ！」ということです！！おたのしみに♪



2月16日(月) 郷土料理

ほっかいどう 北海道 どさんこじる 「道産子汁」

「道産子汁」の「道産子」とは、「北海道で生まれたもの」を意味する言葉です。

道産子汁は、豚肉やじゃが芋、にんじん、とうもろこしなど、北海道でとれる食材を、たくさん使った、体が温まる汁物です。

