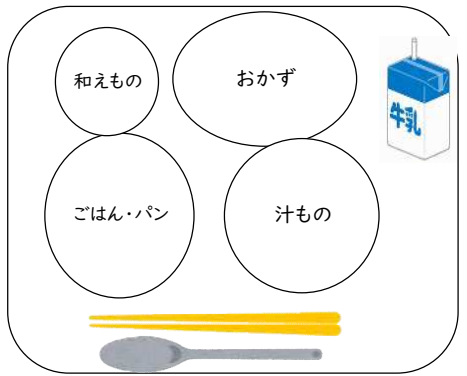


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		624 kcal
	だいこんみそ汁		わかめ,みそ,いりこ		えのきたけ,だいこん,はくさい,ねぎ	21.6 g
	ちくわいそべ天		ぎょにく,あおさ	あぶら,でんぶん,さとう,こむぎこ		20.8 g
	れんこんさんびら		ぎゅうにく,ぎょにく	あぶら,ごまあぶら,さとう,でんぶん	にんじん,ピーマン,れんこん	1.6 g
節分こんだて						
3月 火	てまきずし		のり	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう		643 kcal
	いわしつみれ汁		いわし,あつあげ,みそ,いりこ		はくさい,だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,しょうが	27.9 g
	ぐ(ツナマヨ・たまご)		ツナ,たまご,ぎょにく,だいず	あぶら,さとう,でんぶん	たまねぎ	18.5 g
	どうにゅうムース		どうにゅう	こなあめ,みずあめ,さとう		2.7 g
4月 水	ナン			こむぎこ,あぶら,さとう		647 kcal
	バターチキンカレー		とりにく,ヨーグルト,しろいんげん,だいず,チーズ,こんぶ,ぶたにく	じゃがいも,バター,クリーム,こむぎこ,さとう,はちみつ	たまねぎ,にんじん,トマト,しょうが,にんにく,りんご,バナナ	25.2 g
	あっさりサラダ			ごまあぶら	キャベツ,にんじん,きゅうり	31.8 g
						3.3 g
5月 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		623 kcal
	みそおでん		とりにく,あつあげ,ぎょにく,こんぶ,いわしぶし,あじぶし,みそ	さといも,さとう,でんぶん,あぶら	にんじん,だいこん,こんにゃく	25.3 g
	キャベツとささみのゴマヨ和え		とりにく	ごま,あぶら	キャベツ,にんじん	14.5 g
						1.7 g
6月 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		656 kcal
	どうにゅう汁		とりにく,ぶたにく,みそ,どうにゅう	ごまあぶら,パンこ,こむぎこ,さとう	はくさい,にんじん,こまつな,しらたき,ごぼう,しょうが,たまねぎ	30.2 g
	ホイコーロー		あつあげ,ぶたにく,みそ	ごまあぶら,さとう	たけのこ,キャベツ,ピーマン,にんじん,しょうが,にんにく	24.7 g
						2.4 g
9月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		612 kcal
	ずまし汁		どうふ,かつおぶし,こんぶ		たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきたけ,こねぎ	25.5 g
	さばのみそ煮		さば,みそ	さとう,こめこ		13.1 g
	やさしいあまぎ和え			さとう	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	2.1 g
北海道の味巡り☆「ぶたどん」と「どさんこ汁」の予定です☆						
10月 火	セルフぶたどん		ぶたにく	こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい,あぶら,さとう	こまつな,たまねぎ,ねぎ,グリーンピース,にんにく	636 kcal
	どさんこ汁		いりこ,みそ	じゃがいも,ごまあぶら,バター	たまねぎ,ねぎ,にんじん,しょうが	25.9 g
	コーンサラダ			さとう	どうもろこし,キャベツ,こまつな	17.1 g
						2.2 g
12月 木	オムライス		とりにく,たまご	こめ,ビタミンきょうかまい,バター,あぶら	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト	674 kcal
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん,たまねぎ,はくさい,パセリ	26.5 g
	にんじんサラダ		ツナ	ごまあぶら	にんじん,きゅうり	24.1 g
	チョコプリン		ゼラチン	さとう,カカオ		2.9 g
13月 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		666 kcal
	はくさいみそ汁		どうふ,いりこ,みそ	あぶらあげ	はくさい,こまつな,ねぎ	29.0 g
	魚とレバーのあまからいため		レバー,だいず,たら	あぶら,さとう,コーンフラワー,こめこ,こむぎこ,でんぶん	ピーマン,にんにく	25.3 g
	だいこんサラダ		わかめ,こんぶ,ぶのり,とさかのり,まふのり		だいこん	2.4 g
16月	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		622 kcal
	もやしスープ		とりにく,わかめ		にんじん,もやし,だいこん	24.2 g
	ぶた肉とはるさめのいためもの		ぶたにく	はるさめ,さとう,あぶら	たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,にんにく,しいたけ	16.4 g
						1.4 g
17月 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		619 kcal
	魚そうめん汁		ぎょにく	ごまあぶら,でんぶん,さとう,みずあめ	もやし,にんじん,だいこん,こまつな,しいたけ	18.8 g
	ぶりフライ		ぶり	あぶら,パンこ	キャベツ	15.9 g
	キャベツのごます和え			すりごま,さとう	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	2.2 g
18月 水	コッペパン			コッペパン		672 kcal
	ラビオリスープ		ベーコン,とりにく,ぶたにく	こむぎこ,パンこ,あぶら	にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,どうもろこし,パセリ	26.5 g
	スラッピジョー		ぎゅうにく,ぶたにく,レバー,だいず	パンこ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト	23.6 g
						2.3 g
ふるさとくまさんデー◎宇城地域の郷土料理「びりんめし」を作り、特産のにらを使った「しらたま汁」です♪						
19月 木	びりんめし		どうふ,とりにく	こめ,ビタミンきょうかまい,さとう,あぶら	きりぼしだいこん,にんじん,しょうが	616 kcal
	しらたま汁		みそ,いりこ	しらたまもち,あぶらあげ	こんにゃく,だいこん,にんじん,しいたけ,ねぎ	24.3 g
	あつやきたまご		たまご	あぶら,さとう		19.2 g
						2.6 g
20月 金	ハヤシライス		ぶたにく	こめ,ビタミンきょうかまい,あぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,グリーンピース,トマト	703 kcal
	じゃこ豆サラダ		だいず,しらすばし		キャベツ,きゅうり,ほうれんそう	24.7 g
	のむヨーグルト			ヨーグルト,さとう		20.5 g
						2.2 g
24月 火	麦ごはん			こめ,むぎ,ビタミンきょうかまい		633 kcal
	肉だんごスープ		とりにく	はるさめ,パンこ,でんぶん,さとう	にんじん,キャベツ,ねぎ,しょうが,たまねぎ	26.5 g
	いわしフライ		いわし,だいず	あぶら,パンこ,こむぎこ		18.5 g
	はくさいのおかかネーズ和え		かつおぶし	あぶら,さとう,すりごま	はくさい,ほうれんそう	1.8 g
25月 水	ミルクパン			ミルクパン		716 kcal
	バリバリやきそば		ぶたにく,かまぼこ	こむぎこ,あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,たけのこ,もやし,キャベツ,どうもろこし,きくらげ,にんじん,たまねぎ	25.6 g
	ゆかり和え				にんじん,キャベツ,こまつな,あかじそ	26.7 g
						2.4 g
26月 木	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		621 kcal
	どうぶとたまごのふわふわ煮		どうふ,ぶたにく,たまご	あぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,こまつな,たまねぎ,しょうが,にんにく,きくらげ	28.4 g
	いそのか和え		のり	さとう	にんじん,ほうれんそう,もやし,しらたき,しょうが	20.4 g
						1.8 g
27月 金	ごはん			こめ,ビタミンきょうかまい		633 kcal
	ワンタンスープ			こむぎこ	はくさい,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しょうが,きくらげ	28.7 g
	タンドリーチキン		とりにく,ヨーグルト	さとう	にんにく,トマト	21.8 g
	おんやさいサラダ			あぶら	ブロッコリー,カリフラワー,にんじん,どうもろこし	2.4 g

2月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
寒さに負けない体をつくろう！



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ちくわいそべ天 れんこんきんぴら</p> <p>ごはん だいこんみそ汁</p>	<p>とうにゅうムース</p> <p>てまきずし ぐ(ツナマヨ・たまご 2本) いわしのつみれ汁</p>	<p>あっさりサラダ</p> <p>ナン バターチキンカレー</p>	<p>キャベツとささみのゴマヨ和え</p> <p>ごはん みそおでん</p>	<p>ホイコーロー</p> <p>ごはん とうにゅう汁</p>
9	10 北海道味巡り	11	12	13
<p>さばのみそ煮 やさいのあまみそ和え</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>コーンサラダ</p> <p>セルフぶた丼 どさんこ汁</p>	<p>建国記念の日</p>	<p>にんじんサラダ チョコプリン</p> <p>オムライス コンソメスープ</p>	<p>魚とレバーのあまからいため</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>ごはん はくさいみそ汁</p>
16	17	18	19 ふるさとくまさんデー	20
<p>ぶた肉とはるさめのいためもの</p> <p>ごはん もやしスープ</p>	<p>ぶりフライ ごます和え</p> <p>麦ごはん 魚そうめん汁</p>	<p>スラッピースョー</p> <p>コッペパン ラビオリスープ</p>	<p>あつやきたまご</p> <p>びりんめし しらたま汁</p>	<p>じゃこ豆サラダ</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>ハヤシライス</p>
23	24	25	26	27
<p>天皇誕生日</p>	<p>いわしフライ はくさいのおかかネズ和え</p> <p>麦ごはん 肉だんごスープ</p>	<p>ゆかり和え</p> <p>ミルクパン パリパリやきそば</p>	<p>いそのか和え</p> <p>ごはん とうふとたまごのふわふわ煮</p>	<p>タンドリーチキン 小:1 中高大:2 おんやさいサラダ</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>



「節分」になぜ食べるの？



★いわし

節分には、いわしを飾る風習「柊鰯(ヒイラギイワシ)」や、いわしを食べる風習があります。柊鰯とは、節分の際、焼いたいわしの頭にヒイラギの枝を刺したものを玄関に飾る風習のことをいいます。いわしを焼くときにでる煙と強い臭いで邪気を追い払い、尖ったヒイラギで鬼の眼を刺すという魔除け・厄払いの意味があるといわれています。また、いわしを食べて体の中の邪気を追い払うという理由もあるようです。

★まめ

福豆を食べることで、体内に福を取り込んで「新たな年を無病息災で過ごせますように」と願いがこめられています。

鬼は外
福は内



節分のことやどうして豆をまくのかについては、「食育だより」に書いてあるよ！ぜひ読んでみてね！

