



2月のこんだて(前半)



節分の
こんだて

鳥取県の
郷土料理

日・曜日	主食(黄)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小単位 中量部 (kcal)
3・月				おにっごごはん	大豆、やきふた、ひじき	米、ごま油	しめじ	酒、砂糖、しょうゆ	525
				にんじんとうふ	とうふ	ごま	にんじん	酒、みりん、しょうゆ	630
				いわしのつみれじる	いわしつみれ、みそ		はくさい、だいこん、ごぼう、白ねぎ、しょうが	かつおこんぶだし、酒	
4・火				さわらのわかめあんかけ	さわら、わかめ	かたくり粉、ごま油		酒、塩、こしょう、みりん、酢、しょうゆ、かつおこんぶだし	569
				みぞれじる	ぶたにく、とうふ、油あげ		だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	みりん、塩、しょうゆ、酒、かつおこんぶだし	683
5・水				ブルコギ	ぶた肉	ごま油、ごま	はくさい、たまねぎ、にら、にんじん、しめじ、にんにく、えのきたけ	酒、しょうゆ、みりん、砂糖、コチュジャン	573
				ソゴギムグ(とりにくとだいこんのスープ)	とうふ、とり肉	ごま油	しょうが、だいこん、白ねぎ、にんにく	とりがら、みりん、塩、しょうゆ、こしょう	688
6・木				とりのドレッシングやき	とり肉	オリーブ油	たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、コーン缶	砂糖、塩、こしょう、酢	548
				ポトフ	ベーコン	じゃがいも	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、にんじん	とりがら、コンソメ、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	658
7・金				カレーうどん	ぶた肉、油あげ	うどん、じゃがいも、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、白ねぎ、干ししいたけ、ごぼう	アレルゲンフリーカレーフレーク、カレー粉、酒、しょうゆ、かつおこんぶだし	522
				ちくさあえ	糸かまぼこ、ひじき	ごま油、ごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ	626
10・月				どんどろけめし	ぶたひき肉、とうふ、あぶらあげ	米、油	にんじん、ごぼう、干ししいたけ、ねぎ	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ	529
				じゃぶじる	とり肉	さといも	だいこん、にんじん、はくさい、こまつな	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	635
12・水				ぶたにくとなすのピリからどん	ぶた肉、あつあげ	米、かたくり粉、ごま油、油	なす、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、酒、しょうゆ、トウバンジャン	506
				はくさいのちゅうかスープ	とり肉	ごま油	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	とりがら、塩、しょうゆ	607
13・木				いのうえなべ	とり肉、ウインナー、とうふ、みそ		キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン	やきにくのたれ、酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	562
				きゅうりとだいこんのあまずいため		ごま油	だいこん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	674
14・金				ぶたのねぎしおごはん	ぶた肉	米、ごま油	白ねぎ、しょうが	酒、みりん、砂糖、塩、黒こしょう、しょうゆ、とりがら	523
				とりにくとはくさいのとろとろに	とり肉	かたくり粉	はくさい、にんじん、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	628
				きりぼしだいこんのみそじる	みそ		きりぼしだいこん、しめじ、ちんげんさい、にんじん	かつおこんぶだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

2月3日は節分です！

節分とは、「季節の変わり目」ということを意味します。1年を元気に過ごせるようにと豆まきをするようになりました。

どうして豆なのかというと、鬼(おに)を悪「魔(ま)」として、その「魔(ま)」を「滅(め)」っするということから「豆(まめ)」がきています。

