



2月のこんだて(前半)



エネルギー
小学部
中高等部
(kcal)

節分の
こんだて

日・曜日	主食(黄色)	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(kcal)
1・月				ぶたきゃべつのみそごまいため	ぶたもも肉、ぶたバラ肉、みそ	ごま油、練りごま	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、にんじん	酒、砂糖、みりん、しょうゆ	663
				かぼちゃのすましじる	ミニ厚揚げ		かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	796
2・火				うめこんぶごはん	細こんぶ、ちりめんじゃこ	米	梅干し	みりん、しょうゆ	574
				にんじんどうふ	とうふ	ごま	にんじん	酒、みりん、しょうゆ	689
				おによけじる(だいず入りとんじる)	大豆、ぶた肉、みそ		じゃがいも、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおこんぶだし、酒	
3・水				おやこどん	とり肉、たまご、とうふ	米、かたくり粉	玉ねぎ、白ねぎ	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	601
				はくさいのゆずびたし			はくさい、にんじん、ゆず果汁	かつおこんぶだし、みりん、塩、しょうゆ	721
4・木	うずまきパン		アップルゼリー	ふゆやさいのクリームシチュー	とり肉、牛乳	米粉、生クリーム、バター、オリーブ油、さといも	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、だいこん	とりから、塩、こしょう	683
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	820
5・金				さけのしおやき(おろしぼんずだれ)	さけ		だいこん、みつば	かつおこんぶだし、ほんす	567
				ぐだくさんみそしる	あぶらあげ、とうふ		じゃがいも、キャベツ、にんじん	かつおこんぶだし	680
8・月				とりにくとだいこんのちゅうかに	とり肉	ごま油	だいこん、にんじん、しょうが、干ししいたけ、にんにく	とりから、オイスターソース、砂糖、しょうゆ	507
				こまつなのスープ	ぶた肉	ごま油	こまつな、にんじん、しめじ	とりから、酒、塩、しょうゆ	608
9・火				さばのかばやきどん	さば	油、米粉	キャベツ、にんじん	酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん、こしょう	720
				さつまじる	とり肉、みそ	さつまいも	だいこん、玉ねぎ、ねぎ	かつおこんぶだし、酒	864
10・水				ガパオライス	とりひき肉	米	しょうが、にんにく、乾燥バジル、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、きゅうり、レモン汁	かき油、トウバンジャン、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、酒	595
				ビーフンスープ	ぶた肉	ビーフン、ごま油	にら、はくさい、にんじん	とりから、酒、塩、しょうゆ	714

※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。

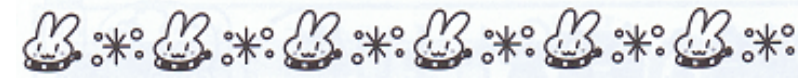
2月2日は節分です！(124年ぶりに節分が2月2日にあります)

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)」っするところから「豆(まめ)」がきています。給食では、そんな豆にちなんで大豆入りの豚汁「鬼除け汁(おによけじる)」を出します。豆を食べて、元気な1年を過ごしましょう！





2月のこんだて(後半)



日・曜日	主食(黄色)	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 小学部 中高等部 (kcal)
12・金				ツナごぼうごはん	ツナ	米	ごぼう、コーン缶	酒、しょうゆ	566
				きんときまめのあまに	きんときまめ			砂糖、塩	679
				じょうやなべふう	ぶた肉、とうふ		はくさい、ほうれん草、えのき、しょうが、ゆず	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	
15・月				いのうえなべ	とり肉、ウィンナー、とうふ、みそ	油、かたくり粉	キャベツ、玉ねぎ、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	599
				きゅうりとだいこんのあまずいため			だいこん、きゅうり、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	719
16・火	こくとうパン		ソフトール(フレーン)	たらのパンこやき(トマトソース)	たら、粉チーズ	オリーブ油、パン粉、エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ、にんにく、トマト缶	ケチャップ、砂糖、塩	634
				ポテトスープ	とり肉		じゃがいも、玉ねぎ、セロリ、コーン缶、パセリ	とりがら、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	761
17・水				とりのなんぶやき	とり肉	白ごま、黒ごま、練りごま		酒、砂糖、しょうゆ、みりん	608
				きゃべつのおかかあえ			キャベツ、にんじん、きゅうり	かつおこんぶだし、しょうゆ、みりん	730
				けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん	
18・木				こうやどうふのいために	こうやどうふ、ぶた肉、ひじき	ごま油	にんじん、ごぼう、干しいだけ、だいこん	酒、砂糖、塩、しょうゆ	595
				はくさいのみそしる	みそ		はくさい、にんじん、じゃがいも、しめじ	かつおこんぶだし	714
19・金			タルタルソース	チキンなんばん	とり肉	かたくり粉		酒、塩、こしょう、砂糖、酢、しょうゆ	597
				むしキャベツ			キャベツ	塩	716
				レタスとじゃがいものスープ			レタス、じゃがいも、えのき、にんじん	とりがら、塩、しょうゆ	
22・月				ぶたのねぎしおごはん	ぶたばら肉	ごま油	白ねぎ、しょうが	鶏がら、酒、みりん、砂糖、塩、黒こしょう、しょうゆ	551
				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	かつおこんぶだし、酒、しょうゆ、みりん	661
				きりぼしだいこんのみそしる	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	
24・水				さわらのゆうあんやき	さわら		ゆず	砂糖、しょうゆ、酒	573
				こまつなのごまあえ		ごま、練りごま	こまつな、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、砂糖	688
				わかめととうふのみそしる	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ		だいこん、えのき	かつおこんぶだし	
25・木	減量ごはん			カレーうどん	ぎゅう肉、油揚げ	うどん、かたくり粉	玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、白ねぎ、干しいだけ、ごぼう	かつおこんぶだし、アレルゲンフリーカレーフレーク、カレー粉、酒、しょうゆ	599
				ちぐさあえ	糸かまぼこ、ひじき	ごま油、ごま	キャベツ、ほうれん草、にんじん、きゅうり	砂糖、酢、しょうゆ	719
26・金				とりのマヨしょうゆやき	とり肉	マヨネーズ	玉ねぎ	酒、しょうゆ	594
				よしのじる	とうふ、あぶらあげ	かたくり粉	さつまいも、だいこん、にんじん、こまつな	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	713

※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。