



2月のこんだて(前半)



せつぶん
2月3日は**節分**

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。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。

給食でも、節分で食べられる炒り大豆(せつぶんまめ)を出します。みんなで豆を食べて、元気な1年を過ごしましょう!

ながさきけん 長崎県のこんだて

長崎ちゃんぽんは、豚骨や鶏ガラベースのスープに、豚肉・魚介・野菜・かまぼこなどが入った、ラーメンのようなたべものです。

ひじきは、長崎でもよく食べられているのでサラダにしました。



| 日・曜日 | おはしの日 | 飲み物 | デザート ふりかけ など | こんだて名 | 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) |
|------|-------|-----|------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1・木 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 552 |
| | | | | ぶたすき | ぶた肉、厚揚げ、ふ | 油 | はくさい、玉ねぎ、にんじん、しゅんぎく | かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 607 |
| | | | | じゃがいものみそしる | みそ、わかめ | じゃがいも | にんじん、しめじ | かつおこんぶだし | 662 |
| 2・金 | | | 節分豆 | ごはん | | はいが米 | | | 602 |
| | | | | いわしのからあげ | 粉付きいわし(冷凍) | 油、かたくり粉 | しょうが | みりん、しょうゆ、さとう | 662 |
| | | | | やさしいそかあえ | のり | | はくさい、きゅうり、もやし、にんじん | みりん、塩、しょうゆ | 722 |
| | | | | 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、ねぎ | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、みりん | |
| 5・月 | | | | コッペパン | | コッペパン | | | 516 |
| | | | | ポークチャップ | ぶた肉 | かたくり粉 | オニオンソテー | 酒、ケチャップ、ソース、赤ワイン、砂糖 | 568 |
| | | | | ポテトのごまドレサラダ | ロースハム | じゃがいも、練りごま、すりごま、オリーブ油 | にんじん、きゅうり | 砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ | 619 |
| | | | | コンソメスープ | とり肉 | | 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン | とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、白ワイン | |
| 6・火 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 548 |
| | | | | ちくぜんに | とり肉、ちくわ | さといも | れんこん、ごぼう、だいこん、にんじん、さやいんげん | かつおこんぶだし、砂糖、みりん、しょうゆ、酒 | 603 |
| | | | | はくさいのみそしる | みそ、とうふ | | はくさい、えのき、にんじん | かつおこんぶだし | 658 |
| 7・水 | | | | チャーハン | 焼き豚 | はいが米、押し麦、ごま油 | 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、にんにく | とりがら、中華だし、塩、しょうゆ、こしょう | 534 |
| | | | | 揚げぎょうざ | ぎょうざ(冷凍) | 油 | | | 587 |
| | | | | チンゲンサイのちゅうかスープ | とり肉 | ごま油 | ちんげんさい、もやし、にんじん | とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、酒 | 641 |
| 8・木 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 487 |
| | | | | たらのでりやき | たら | かたくり粉 | しょうが | 砂糖、しょうゆ、みりん、酒 | 536 |
| | | | | ごもくまめ | 大豆、ミニ厚揚げ | こんにゃく | にんじん、さやいんげん | かつおこんぶだし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん | 584 |
| | | | | だいこんのみそしる | みそ | | だいこん、にんじん、えのき、こまつな | かつおこんぶだし | |
| 9・金 | | | | ながさき 長崎ちゃんぽん | ぶた肉、かまぼこ、豆乳 | 中華めん、ごま油 | きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、干ししいたけ | とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ | 41.3 454 495 |
| | | | | ひじきサラダ | ツナ、ひじき | | にんじん、きゅうり、れんこん、コーン | しょうゆ、酢、砂糖、塩 | |
| 13・火 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 527 |
| | | | | アジフライ | アジフライ(冷凍) | 油 | | | 580 |
| | | | | きりぼしだいこんのもの | ちくわ | | 切り干し大根、にんじん、さやいんげん | かつおこんぶだし、砂糖、しょうゆ | 632 |
| | | | | キャベツのみそしる | みそ、ミニあつあげ | | キャベツ、にんじん、えのき | かつおこんぶだし | |
| 14・水 | | | 米粉の ガトー ショコラ | ナン | | ナン(冷凍) | | | 645 |
| | | | | キーマカレー | とりひき肉、大豆、大豆の華 | オリーブ油 | 玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、トマト缶、こまつな | とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ソース、アレルゲンフリーカレー粉、カレー粉 | 710 |
| | | | | かぼちゃサラダ | チキンハム | エッグケアマヨネーズ、じゃがいも | かぼちゃ、にんじん、きゅうり | 砂糖、酢、塩、こしょう | 774 |
| 15・木 | | | | ごはん | | はいが米 | | | 536 |
| | | | | とりにくとだいこんのあまからに | とり肉 | | だいこん、にんじん、しょうが | かつおこんぶだし、酒、黒砂糖、酢、しょうゆ、みりん | 590 |
| | | | | しょうやなべふう | ぶた肉、とうふ | | はくさい、ほうれん草、にんじん、えのき、しょうが、ゆず | かつおこんぶだし、塩、しょうゆ、酒 | 643 |

