

**せつ ぶん
節分
こんだて**


がんもどき

『がん』という動物の肉ににせた「もどき料理」という由来のとおり、もともとは肉の代用品としてたべられた精進料理（しようじんりょうり）のひとつです。

豆腐から作られている大豆製品でたんぱく質がたっぷりです♪



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 小学校 中高生部 (kcal)
2 ・ 月		牛乳 		ごはん		はいが米			572
				とりすき	とり肉、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	629
				かぼちゃのみそしる	みそ、わかめ	かぼちゃ	だいこん、しめじ	かつおこんぶだし	686
3 ・ 火		牛乳 	節分豆 	ごはん		はいが米			575
				いわしのからあげ	粉付きいわし（冷凍）	かたくり粉	しょうが	みりん、しょうゆ、さとう	633
				やさいのいそかえ		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	690
				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	
4 ・ 水		牛乳 		こくとうパン		こくとうパン			562
				とりにくのワイン煮込み	とり肉	ベーコン、オリーブ油	玉ねぎ、オニオンソテー、トマト缶、マッシュルーム、にんにく、セロリ	とりがら、赤ワイン、砂糖、ケチャップ、フタバソース、塩、黒こしょう	618
				マッシュポテト	牛乳	じゃがいも、バター		塩	674
				プロッコリーのカラフルサラダ	ロースハム	オリーブ油	プロッコリー、パプリカ、コーン、きゅうり、キャベツ	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	
5 ・ 木		牛乳 		かやくごはん	ぶた肉	油、はいが米	にんじん、干しこじたけ、ごぼう、さやいんげん	酒、砂糖、みりん、しょうゆ	522
				はくさいとがんもどきのにびたし	がんもどき		はくさい、にんじん	砂糖、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	574
				カリフラワーのみそしる	とり肉、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	カリフラワー、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし	626
6 ・ 金		牛乳 		ごはん		はいが米			573
				こうやどうふの中華煮	ぶた肉、こうやどうふ	かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、たけのこ、干ししいたけ	とりがらだし、酒、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ、かき油	630
				はるさめのピリからごまスープ	とり肉、豆乳、赤みそ	はるさめ、ねりごま、ごま油	ちんげんさい、もやし、白ねぎ、しょうが、にんにく	とりがらだし、中華だし、酒、こしょう、しょうゆ、トワパンジャン	688
9 ・ 月		牛乳 		ごはん		はいが米			629
				コロッケ	コロッケ（冷凍）	油			692
				ほうれんそうのごまあえ		ごま、練りごま	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、もやし、えのき	塩、しょうゆ、みりん	755
				だいこんのみそしる	みそ、とうふ、わかめ		だいこん、にんじん	かつおこんぶだし	
10 ・ 火		牛乳 		チキンカレーライス	とり肉	はいが米、油	じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ににく、しょうが、トマトビューレ	とりがら、ケチャップ、赤ワイン、ウスターソース、カレールー、カレー粉	666
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、コーン	砂糖、塩、こしょう、酢、しょうゆ	732
12 ・ 木		牛乳 	米粉の ガトーチョコラ 	ごはん		はいが米			532
				さわらのしおやき	さわら				585
				ひじきとだいすのにもの	ひじき、大豆、あぶらあげ	こんにゃく	にんじん、さやいんげん		638
				じゃがいものみそしる	とうふ、みそ	じゃがいも	にんじん、しめじ、ねぎ	かつおこんぶだし	
13 ・ 金		牛乳 	米粉の ガトーチョコラ 	コッペパン		コッペパン			603
				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	663
				ハムとやさいのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	砂糖、こしょう、酢、しょうゆ	724
				ポトフ	ポークワインナースキンレス	じゃがいも	玉ねぎ、だいこん、にんじん、セロリ	白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ、とりがらだし	

2月3日は節分献立！

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さ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）」つするというところから「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！



2月のこんだて(後半)



スウェーデンのこんだて

スウェーデンでよく食べられている鮭やブルーベリーミートボールを使いました。

キャベツサラダは、『オレガノ』というハーブを使っておりさっぱりして味の濃い食べ物に合うので、本場では「ピザサラダ」といわれています。

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。

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 小学校 中高等部 (kcal)
16 月				ごはん		はいが米			522
				ぎゅうすじとやさいのみそ煮込み	ぎゅうすじ、ちくわ、みそ	さといも、こんにゃく	だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	574
				やさいのおかかあえ	あぶらあげ、かつおぶし		はくさい、もやし、にんじん	みりん、しょうゆ	626
17 火			ブルー ベリー ジャム	コッペパン		コッペパン			562
				さけのハーブやき	さけ		にんにく、バジル	白ワイン、塩、こしょう	618
				スウェーデン風キャベツサラダ		オリーブ油	きゅべつ、オレガノ	塩、黒こしょう、白ワインビネガー	674
18 水				ミートボールのクリームスープ	肉だんご、牛乳	米粉、バター、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ	とりがら、塩、こしょう	
				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	535
				揚げぎょうざ	ぎょうざ（冷凍）	油			589
19 木				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	642
				ごはん		はいが米			541
				ちくぜんに	とり肉、平天	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	595
20 金				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	649
				ごはん		はいが米			534
				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	587
24 火				じょうやなべふう	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、みりん	641
				長崎ちゃんぽん	ぶた肉、豆乳	中華めん、ごま油	きゅべつ、もやし、玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ	とりがら、中華だし、酒、塩、こしょう、かき油、しょうゆ	425
				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	467
25 水			ソース	ごはん		はいが米			510
				たらのさいきょうやき	たら、白みそ			砂糖、しょうゆ、みりん、酒	482
				きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ、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、みりん、酒	530
26 木			ソース	キャベツのおすまし	ミニあつあげ		キャベツ、だいこん、ねぎ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	578
				ごはん		はいが米			635
				とんかつ	ぶた肉	パン粉、小麦粉、油		塩、こしょう	699
27 金				そえやさい		油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう	762
				ふとわかめのみそしる	わかめ、ふ、みそ		だいこん、えのき、にんじん	かつおこんぶだし	
				メロンパン		メロンパン			696
				グリルチキン カレー味	とり肉		にんにく	白ワイン、塩、こしょう、ソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉	766
				マカロニサラダ	ロースハム	マカロニ、エッグケアマヨネーズ	きゅうり、にんじん	酢、こしょう、酢、砂糖	835
				きのことウインナーのスープ	ポークウインナースキンレス		玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、コーン、パセリ	酢、こしょう、酢、しょうゆ、とりがらだし	

※物資購入の都合により献立が変更になることもあります、ご了承ください。