



2月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	ごはん しいたけの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き れんこんのきんぴら りんご	チーズポテト春巻き 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 春巻きの皮 じゃがいも	鰹節 味噌 鶏肉 チーズ	しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ りんご れんこん 人参 絹さや	468/23.7	おにぎり フルーツ
			318/14.5				
2 金	～節分メニュー～ 鬼ごはん 大根の味噌汁 金棒のささみ磯辺揚げ スナップエンドウ りんごゼリー	～節分メニュー～ 鬼まんじゅう 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 油 さつまいも	鶏肉 もずく 鰹節 味噌 鶏ささみ 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 しめじ スナップエンドウ	468/22.7	おにぎり フルーツ
			340/17.4				
3 土	ごはん 油揚げの味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 粉吹き芋 フルーツ	青菜おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 油 三温糖 じゃがいも	油揚げ わかめ 鰹節 豚肉	キャベツ もやし 玉ねぎ 人参 きゅうり フルーツ	468/12.4	おにぎり フルーツ
			352/9.5				
5 月	肉もやし丼 麩の味噌汁 キャロットサラダ りんご	クッキー 牛乳	米 麩 三温糖 油 オリーブ油	豚肉 鰹節 味噌 バター 牛乳	にら 人参 もやし キャベツ きゅうり りんご	631/20.3	おにぎり フルーツ
			462/14.6				
6 火	ごはん わかめの味噌汁 鮭のマヨコーン焼き 厚揚げと豚肉のおかか炒め いよかん	さつまいもりんごパン 牛乳	米 鰹節 味噌 塩こうじ 三温糖 パン生地 さつまいも	わかめ 鰹節 味噌 鮭 豚肉 厚揚げ バター 牛乳	玉ねぎ コーン いんげん いよかん りんご	682/35.6	おにぎり フルーツ
			482/22.9				
7 水	チキンカレーライス しめじのスープ 切り干し大根のサラダ みかんヨーグルト	ジャムサンド 牛乳	米 油 三温糖 ごま油 じゃがいも 食パン	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ 切干大根 きゅうり みかん缶	583/19.5	おにぎり フルーツ
			410/13.7				
8 木	ごはん コーンのスープ ホイコーロー 春雨サラダ りんご	牛乳みかん寒天 麦茶	米 三温糖 油 ごま油 春雨	豚肉 牛乳 寒天	コーン チンゲン菜 玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 もやし きゅうり りんご みかん缶	432/12.2	おにぎり フルーツ
			310/8.9				
9 金	ごはん キャベツの味噌汁 かじきのステーキ ほうれん草の海苔和え いよかん	フライドポテト 麦茶	米 塩こうじ じゃが芋 油	鰹節 味噌 かじき	キャベツ えのき 玉ねぎ りんご ほうれん草 人参 いよかん	452/18.7	おにぎり フルーツ
			312/10.9				
10 土	ごはん 麩のすまし汁 鶏のねぎ味噌焼き キャベツの昆布和え フルーツ	おかかおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 油 麩	鰹節 味噌 鶏肉 塩昆布	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ	451/15.7	おにぎり フルーツ
			338/12.1				
12 月	建国記念日						
13 火	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 いよかん	ピザパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 パン生地	鰹節 味噌 さわら ひじき 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	えのき 白菜 人参 いんげん いよかん 玉ねぎ ビーマン コーン	514/22.3	おにぎり フルーツ
			382/17.0				
14 水	野菜まるパン 玉ねぎのスープ ポテトグラタン 人参ドレッシングのサラダ みかんゼリー	チキンライス 麦茶	まるばん 三温糖 じゃがいも オリーブ油 米 油	鶏肉 牛乳 バター	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー もやし みかん缶	485/18.0	おにぎり フルーツ
			374/14.0				
15 木	ごはん わかめのスープ ミートローフ コールスローサラダ バナナ	ドーナッツ 牛乳	米 三温糖 ごま油 パン生地 油	わかめ 豚肉 鶏肉 牛乳	チンゲン菜 人参 コーン グリーンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり バナナ	543/19.0	おにぎり フルーツ
			403/14.4				

きゅうしょくだより

～せつぶんってなんだろう～

せつぶんは みんながずっと けんこうでいられるよう、いろいろな ことをします
 わるいことがおきませんように…と おにを おいはらう「まめまき」や
 おにが にがてな「やいかがし」をおうちに かざります



まめまき

節分では炒った大豆で鬼を退治します
 大豆で鬼の目を打つことから
 「魔目」ともいわれていました



やいかがし

鬼が苦手とするイワシをヒイラギに刺したのも
 で、家の前に飾ると魔除けになるとされています

※食材調達の都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください

日	給食	おやつ	主な食品			栄養量 エネルギー たんぱく質	補食
			カヤ体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
16 金	ごはん もやしの味噌汁 さばの塩焼き がんも 納豆 りんご	チーズカレードースト 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 油 食パン	鰹節 味噌 さば 鶏肉 がんも 納豆 チーズ 牛乳	もやし 長ねぎ だけのこ 人参 いんげん りんご 玉ねぎ	637/31.0	おにぎり フルーツ
			453/22.3				
17 土	鶏そぼろ丼 じゃがいもの味噌汁 白菜のおかか和え フルーツ	わかめおにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 三温糖 じゃがいも 油	鰹節 味噌 鶏肉 わかめ	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 白菜 人参 きゅうり フルーツ	437/12.2	おにぎり フルーツ
			326/9.3				
19 月	ごはん 麩の味噌汁 鶏の唐揚げ キャベツのツナサラダ りんご	じゃがもち 牛乳	米 麩 塩こうじ オリーブ油 三温糖 じゃが芋	鰹節 味噌 わかめ 鶏肉 ツナ バター 牛乳	キャベツ 人参 りんご	500/22.1	おにぎり フルーツ
			352/15.5				
20 火	ごはん とうもろこしのスープ かじきのトマトチーズ焼き スティックサラダ いよかん	フルーツヨーグルト (コーンフレーク入り) 麦茶	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 油 コーンフレーク	かじき チーズ 味噌 ヨーグルト	コーン しめじ 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 大根 いよかん バナナ みかん缶 白桃缶	467/18.2	おにぎり フルーツ
			352/14.2				
21 水	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ きゅうりの酢の物 りんご	チャーハンおにぎり 麦茶	うどん 油 三温糖 ごま油	鰹節 油揚げ 鶏肉 ちくわ わかめ 牛乳	人参 長ねぎ きゅうり りんご 玉ねぎ ビーマン	491/19.6	おにぎり フルーツ
			364/14.6				
22 木	ごはん 大根の味噌汁 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ バナナ	ショートブレッド 牛乳	米 オリーブ油 三温糖	鰹節 味噌 鮭 チーズ バター 牛乳	大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 パナナ	462/18.2	おにぎり フルーツ
			332/12.9				
23 金	天皇誕生日						
24 土	豚丼 もやしの味噌汁 きゅうりのゆかり和え フルーツ	海苔おにぎり 漬物・フルーツ 麦茶	米 三温糖	豚肉 鰹節 味噌 海苔	玉ねぎ グリンピース もやし ほうれん草 きゅうり 人参 フルーツ	485/16.8	おにぎり フルーツ
			340/11.8				
26 月	ごはん 麩の味噌汁 鶏肉のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 みかん	さつまいもチーズサンド 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 さつまいも	鰹節 味噌 鶏肉 チーズ 油揚げ 牛乳	長ねぎ 切干大根 人参 いんげん みかん	477/18.8	おにぎり フルーツ
			347/14.1				
27 火	ごはん なすの味噌汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃの甘煮 いよかん	シュガーパン 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 パン生地 グラニュー糖	鰹節 厚揚げ 豚肉 バター 牛乳	茄子 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ いよかん	586/19.4	おにぎり フルーツ
			426/13.9				
28 水	ミートソースパグティ 大根のスープ コロコロサラダ りんご	鶏そぼろおにぎり 漬物 麦茶	スバググティ 三温糖 じゃがいも 油 オリーブ油 米	豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 チンゲン菜 きゅうり りんご	493/17.1	おにぎり フルーツ
			320/10.8				
29 木	ごはん なめこのすまし汁 豚肉とナスの味噌炒め ブロッコリーの中華サラダ バナナヨーグルト	ちんすこう 牛乳	米 塩こうじ 三温糖 油 ごま油	豆腐 豚肉 ヨーグルト 牛乳	なめこ 長ねぎ 茄子 人参 ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー バナナ	644/16.8	おにぎり フルーツ
			483/12.3				

保護者のみなさまへ

今回は、手作り白だしの作り方を紹介します！

煮物やお浸しなどいろんな料理に活用できるのでぜひご自宅で作ってみてください

白だしの作り方（約350ml分）

材料	作り方
鰹節 20g 昆布 10g 薄口しょうゆ 150g みりん 150g 酒 50g 塩 36g	①材料をすべて混ぜ合わせて一晩寝かせる（5時間ほどでも可） ②昆布を取り除き、中火にかけ、沸騰しない程度にふつふつと1分程に立たせる。 ③ザルで濾して粗熱を取ったら保存容器に入れる。 保存方法：冷蔵保存で1か月ほど ※作る時に使った昆布、鰹節は捨てずに 昆布を細切りにし、鰹節の出し殻と一緒にフライパンで炒り、醤油、砂糖、みりんで味を付けて水分を飛ばせば…手作りふりかけの出来上がり！