

		01(火)	02(水)17(木)	★03(木)	04(金)	05(土)21(月)	07(月)	08(火)	09(水)	10(木)	12(土)	14(月)26(土)	15(火)	16(水)	18(金)
献立名	ごはん	鶏のからあげ	肉うどん	節分カレー	ごはん	ごはん	イエローパン	かき揚げ丼	ナポリタン	うめごはん	炊き込みごはん	カレーライス	麦ごはん	マーボー丼	ぶどうパン
	大根の三色サラダ	ひじき豆	マセドアンサラダ	さばの塩焼	すき焼風煮	マカロニグラタン	小松菜と豚のみそ汁	コーンスープ	うめごはん	大根のそぼろ煮	韓国風の炒め物	大根と揚げのみそ汁	マヨネーズ	クリームシチュー	胡瓜とトマトのサラダ
食品名及び分量	米	48	80	48	48	48	30	48	80	48	50	48	48	48	48
	水	72	16	72	72	72	20	72	10	72	65	72	72	72	72
食品名及び分量	鶏もも肉	45	12	8	8	15	0.5	3.75	10	20	2.2	0.2	29.16	29.16	29.16
	濃口しょうゆ	2.5	8	0.2	0.2	0.25	0.5	1.13	6	2.4	0.63	16	16	16	16
食品名及び分量	本みりん	1.2	24	3.2	3.2	0.13	14	7.5	5	0.1	3.5	24	0.8	0.8	0.8
	おろししょうが	0.1	2	3	3	20	20	20	5	4.1	1	8	0.96	0.96	0.96
食品名及び分量	おろしにんにく	0.07	3	4	4	8	5	3.75	1.51	0.63	2	10	0.64	0.64	0.64
	料理酒	1.2	2.4	1.5	1.5	14	5	3.75	10	1.25	2	70	0.77	0.77	0.77
食品名及び分量	片栗粉	5	115	70	70	8	7.5	1	13	8.5	2	9	1.54	1.54	1.54
	サラダ油	5	0.2	25	0.4	6	15	7	0.5	30	2	10	0.32	0.32	0.32
食品名及び分量	だいこん	18	3.5	5	0.19	14	49	2	0.13	1	1.31	5	1.2	1.2	1.2
	にんじん	6	5	3	1.25	3	0.03	0.2	30.12	1	1.6	3	19.2	2.7	2.7
食品名及び分量	きゅうり	10	2.4	3	0.43	1.45	0.69	0.03	5	0.3	0.23	8	6.4	6.4	6.4
	米酢	1.22	2	6	2.15	2.15	1.12	0.98	0.98	0.6	27	0.01	6.4	1.44	1.44
食品名及び分量	サラダ油	2.44	8	0.01	12.5	10	2.5	3.33	100	0.71	8	10	0.96	0.96	0.96
	ごま油	0.24	0.1	ほうれんそう	5	10	12	6	100	2.51	0.02	10	0.64	0.64	0.64
食品名及び分量	食塩	0.17	0.75	たまねぎ	10	5	5	3	3	0.2	0.23	0.23	0.12	0.12	0.12
	濃口しょうゆ	0.12	0.49	みそ	5.02	1	12	5	6	2.2	1.3	0.75	0.75	0.75	0.75
食品名及び分量	白ごま	0.5	0.08	水	100	2	7	0.45	0.45	0.2	0.5	0.75	0.75	0.75	0.75
	こしょう	0.01	0.26	けずり節	3.48	3.6	2.8	0.02	10	0.02	0.11	0.01	0.11	0.11	0.11
食品名及び分量	しめじ	7	0.15	だし昆布	0.23	1.7	0.88	10	12	12	0.01	3.5	100	15	15
	にら	3	0.01	みそ	0.23	0.45	0.45	5	6	6	100	2	2	2	2
食品名及び分量	卵	5	5	白ごま	0.8	100	100	5	5	5	100	2	2	2	2
	鶏がらスープ	1.3	10	砂糖	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
食品名及び分量	水	100		料理酒	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	だし昆布	0.23		濃口しょうゆ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
食品名及び分量	牛乳(10時)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	牛乳(3時)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
食品名及び分量	手作りようかん														
	ふのラスク														
食品名及び分量	牛乳(10時)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	牛乳(3時)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
食品名及び分量	手作りようかん														
	お茶														
食品名及び分量	牛乳(10時)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	牛乳(3時)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
食品名及び分量	手作りようかん														
	ヨーグルト														
食品名及び分量	牛乳	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	牛乳	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
食品名及び分量	粉寒天	0.24	50	50	4	5	6.8	60	50	45	4	5.38	17	60	0.24
	水	24	6.1	5	3	21	30	8.2	5	5	19.4	4.77	60	5	24
食品名及び分量	こしあん	36	2.9		4	4	3.4		0.5	0.5	5.4	1.92	5	36	36
	※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更 することがありますので、ご了承ください。 ※延長のおやつは ぱりんこ 又は 新漏仕込み です。 ※離乳の完了(12~18か月頃)は、乳幼児食を必要 に応じて「細かく切る、煮る」などをしてしています。 食品名の後ろについている印 ○・・・卵入り ◎・・・卵・乳入り ●・・・乳入り □・・・小麦入り														
食品名及び分量	にんじん	1			1										
	小麦粉	6			6										
食品名及び分量	片栗粉	3			3										
	砂糖	0.6			0.6										
食品名及び分量	手作りだし醤油	0.4			0.4										
	食塩	0.2			0.2										
食品名及び分量	水	10			10										
	日付の前の★・・・行事食														



給食だよ

少し暖かくなったと思っても、まだまだ寒い日が続きます。

『三寒四温 (3日ほど寒い日が続きその後4日ほど暖かい日が続いてまた寒い日に戻ること)』 寒暖を繰り返しながら春に近づいていくという今の季節にぴったりの言葉です。

コロナ感染症に負けず元気に過ごすには、バランスの取れた食事も大切です。

寒い日には暖かい料理や休養をしっかりととり、春に向かって体を備えましょう。

2月3日は、節分です

節分とは季節の変わり目を意味し、立春・立夏・立秋・立冬それぞれの前日のことをいいます。

日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日である節分が特に大事にされ、現在では立春の前日をさします。

豆まきの由来

『 鬼は～そとお～、福は～うちい 』 といいながら豆をまく風習は、「鬼=魔」「魔(ま)を滅(め)つする」という言葉から、その年が無病息災で過ごせるようにと、豆をまくようになったという説があります。また、豆まきをした後拾い忘れた豆から芽が出てしまうと縁起が悪いため生ではなく炒るようになりました。

これを「福豆」と言います。

豆まきをした後は、一年間無事に過ごせるようお願いしながら、数え年の数だけ豆を食べることで、病に勝つ力もついて福を呼ぶとされています。

恵方巻き (丸かぶり寿司) の由来

恵方巻きは、大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあがったお新香をのり巻きにし、商売繁盛を願って食べていたといわれています。

景気づけの意味合いが強かったようです。それが大阪を中心に全国へ広がっていきました。

恵方を向いて福を巻き込む巻きずしを食べることから「恵方巻き」(また、豆まきの”まき”をもじっている)。縁が切れたり、福が途切れたりしないよう、包丁で切らずに丸かぶりするようになりました。



令和4年の恵方は『北北西』です。正確には『北北西やや北』になります。
 スマホの『コンパス』や『デジタルコンパス』のアプリを使うときは『345°北』に合わせてその方向を向いて食べてみてください。

— 硬い豆やナッツ類等は5歳以下の子どもには食べさせないで —
 乾燥した豆やナッツ類を食べると、のどや気管に詰まらせて窒息してしまったり、肺炎を起こしたりするリスクがあります。(参考：消費者庁ホームページより)

	22(火)	24(木)	25(金)	28(月)	
献立名	ごはん 肉じゃが レバーの竜田揚 ふとわかめのみそ汁	焼そば 白菜の中華スープ キャンディチーズ	ごはん たらのみそマヨ焼き れんこんとごぼうのきんぴら むらくも汁	ごはん 肉とチンゲン菜の炒め物 高野と人参のみそ汁	
	米 水 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 本みりん けずり節 だし昆布 水 豚レバー 料理酒 濃口しょうゆ ごま油 おろししょうが 片栗粉 サラダ油 ピーマン サラダ油 料理酒 砂糖 濃口しょうゆ おつゆふ口 わかめ 青葱 みそ けずり節 だし昆布 水	48 中華めん口 72 豚肉 15 キャベツ 30 もやし(太) 25 たまねぎ 10 にんじん 1.35 青葱 0.9 焼そばソース 1.35 サラダ油 0.14 はくさい 0.2 ロースハム 0.02 にんじん 6.8 鶏がらスープ 30 水 0.6 だし昆布 0.6 キャンディチーズ ● 0.2 0.1 3.42 1.8 4.8 0.3 1.3 0.65 1.3 0.9 0.3 1 4 3.4 0.23 110	80 米 20 水 18 たら 12 マヨネーズ○ 10 みそ 10 ごしよ 1 ささがき 4 れんこん 1 にんじん 15 つきこん 3 白ごま 5 砂糖 1.4 本みりん 114 濃口しょうゆ 料理酒 ごま油 けずり節 だし昆布 水 はくさい たまねぎ にんじん 卵○ 薄口しょうゆ 本みりん だし昆布 けずり節 水 片栗粉 水	48 米 72 水 40 牛肉 4 濃口しょうゆ 2 料理酒 0.01 たまねぎ 15 にんじん 4 チンゲンサイ 4 コーン 10 砂糖 0.5 薄口しょうゆ 0.32 サラダ油 0.12 高野豆腐 0.55 にんじん 0.42 みそ 0.8 水 0.03 けずり節 0.01 だし昆布 0.8 12 5 5 5 3.9 0.5 0.23 3.48 100 0.51 1	48 米 72 水 22 豚肉 1.06 濃口しょうゆ 1.06 料理酒 22 たまねぎ 8.8 にんじん 16.5 チンゲンサイ 5.5 コーン 0.99 砂糖 2.2 薄口しょうゆ 0.33 サラダ油 3 高野豆腐 7 にんじん 4 みそ 120 水 3.4 けずり節 0.23 だし昆布 0.8 12 5 5 5 3.9 0.5 0.23 3.48 100 0.51 1
食品名及び分量	牛乳(10時) 牛乳(3時) マカロニのあべかわ風	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃこごはん	牛乳(10時) 牛乳(3時) ハッピーターン(1) 黄桃缶	牛乳(10時) 牛乳(3時) 食パンDEメロンパン	
	牛乳● 牛乳● マカロニ口 きな粉 砂糖 食塩	100 100 10 3 3 0.04	牛乳● 牛乳● 米 ちりめんじゃこ 白ごま 食塩	100 100 45 5 0.5 0.4	牛乳● 牛乳● 食パン(6枚切)● ホットケーキミックス口 ベーキングパウダー バター● 牛乳● 砂糖 グラニュー糖

