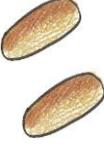


2月 きゅうしょくしつだより

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | 主に血や肉となる食品 (あかのなかま) | 主に熱や力となる食品 (きいろのなかま) | 主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま) | エネルギー kcal | たんぱく 質 g | |
|----|----|---|---|------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------|----------------|--|
| 2 | 月 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 599 | 31.9 | |
| | | | | マーボー豆腐 | とりにく ソイミート 豆腐 みそ | ごまあぶら かたくりこ さとう | | | にんじん にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ にら |
| | | | | うましおキャベツ | のり | ごまあぶら | | | キャベツ きゅうり にんじん にんにく |
| 3 | 火 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 602 | 23.8 | |
| | | | | いわしのかばやきどん | いわし | さとう かたくりこ あぶら みりん | | | |
| | | | | せんべいじる | とりにく | なんぶせんべい あぶら | | | にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな |
| | | | | きなこだいず | だいず きなこ | くろざとう | | | |
| 4 | 水 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 596 | 20.8 | |
| | | | | チキンカレー | とりにく | あぶら カレールウ じゃがいも | | | にんじん たまねぎ トマト にんにく |
| | | | | てづくりふくじんづけ | たまご | | | | きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが |
| | | | | みかんゼリー | かんてん アガー | | | | みかん にんじん |
| 5 | 木 |  |  | こまつなチャーハン | ぶたにく なた | こめ ごまあぶら | 580 | 19.5 | |
| | | | | ワントンスープ | とりにく | ワントンのかわ | | | にんじん にんにく ながねぎ こまつな |
| | | | | てづくりあんぱんフルーツ | ぎゅうにゅう かんてん | さとう | | | みかん バイン もも |
| | | | | | | | | | |
| 6 | 金 |  |  | こくとうパン | | こむぎこ くろざとう | 584 | 22.8 | |
| | | | | じゃがいものミートソースあえ | とりにく ソイミート | じゃがいも あぶら | | | にんにく たまねぎ トマト にんじん グリンピース |
| | | | | こまつなとわかめのサラダ | わかめ | ごまあぶら さとう | | | こまつな きゅうり とうもろこし |
| 9 | 月 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 599 | 22.1 | |
| | | | | タッカルビ | とりにく | ごまあぶら トツボギ かたくりこ さとう | | | にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ にんにく しょうが |
| | | | | くきわかめのチョナムル | くきわかめ | ごまあぶら | | | にんじん りょくとうもやし にんにく こまつな えのきたけ にんじん |
| | | | | はるか | | | | | はるか |
| 10 | 火 |  |  | じごなうどん | | こむぎこ | 653 | 22.5 | |
| | | | | わかめうどんのしる | とりにく わかめ なた | さとう みりん | | | にんじん ながねぎ えのきたけ |
| | | | | 2しょくてんぷら(ささかま・さつまいも) | ささかま あおのり | さつまいも こむぎこ あぶら | | | |
| | | | | わふうサラダ | こんぶ かつおぶし | あぶら さとう | | | にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし |
| 12 | 木 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 622 | 27 | |
| | | | | にく豆腐 | ぶたにく 豆腐 | あぶら しらたき みりん | | | たまねぎ にんじん しょうが ながねぎ |
| | | | | のりずあえ | のり | | | | キャベツ りょくとうもやし にんじん |
| | | | | てづくりカレーふりかけ | ちりめんじゃこ | あぶら | | | にんにく たまねぎ |
| 13 | 金 |  |  | カレーピラフ | とりにく いか | こめ あぶら | 590 | 28.3 | |
| | | | | ホキのマーマレードソース | ホキ | あぶら マーマレードジャム かたくりこ | | | にんにく |
| | | | | かいそうサラダ | かいそう | ごまあぶら さとう | | | きゅうり キャベツ とうもろこし |
| | | | | てづくりチョコプリン | ぎゅうにゅう アガー | さとう なまクリーム チョコレート ココア | | | いちご |
| 16 | 月 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 663 | 27.5 | |
| | | | | あぶらふのたまごとじ | とりにく たまご | あぶらふ じゃがいも さとう あぶら | | | にんじん えのきたけ たまねぎ グリーンピース |
| | | | | じゃこいりおひたし | ちりめんじゃこ | | | | こまつな キャベツ |
| | | | | てっかみそ | だいず みそ | あぶら くろざとう | | | |

| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | 主に血や肉となる食品 (あかのなかま) | 主に熱や力となる食品 (きいろのなかま) | 主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま) | エネルギー kcal | たんぱく 質 g | | |
|---------------------------|----|---|---|--|-------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------|-----------------------------|------|
| 17 | 火 |  |  | あげぱん (シュガー) | | こむぎこ あぶら さとう | 590 | 24.4 | | |
| | | | | シーフードのトマトに | ベーコン いか あさり | あぶら じゃがいも | | | にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく | |
| | | | | きりぼしだいごんのサラダ | | さとう あぶら | | | きりぼしだいごん にんじん キャベツ | |
| | | | | 牛乳 | | | | | | |
| 18 | 水 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 663 | 36.6 | | |
| | | | | ソイどんのぐ | とりにく ソイミート だいず | あぶら さとう カレールウ | | | たまねぎ にんじん グリーンピース | |
| | | | | あかうおのゆうあんやき | あかうお | | | | ゆず | |
| | | | | なめたけあえ | | | | | えのきたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし | |
| 19 | 木 |  |  | ツナとキャベツのペペロンチーノ | ツナ チキンハム | オリーブオイル | にんにく キャベツ たまねぎ | 590 | 22.8 | |
| | | | | ひじきのマリネ | ひじき | さとう あぶら | だいごん きゅうり にんじん | | | |
| | | | | ぐりとぐらのカステラ | たまご | さとう ホットケーキのこな | | | | |
| | | | | 牛乳 | | | | | | |
| 20 | 金 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 610 | 24.9 | | |
| | | | | ちくわのごまだれ | ちくわ | こむぎこ さとう ごま | | | しょうが | |
| | | | | ごじる | とりにく だいず あぶらあげ みそ | こんにやく | | | にんじん だいごん ながねぎ こまつな | |
| | | | | 牛乳 | | | | | にんじん きゅうり キャベツ | |
| 24 | 火 |  |  | 🍷おはなし給食🍷 今月は「マルガリータと森のもの」より、牛乳をたっぷりつけた「クリームソース」が登場します！ | | | | | 600 | 24.9 |
| | | | | パプリカライス | | こめ | パプリカ | | | |
| | | | | クリームソース | とりにく いか ぎゅうにゅう | こむぎこ バター あぶら しろはなまめ | にんじん たまねぎ マッシュルーム | | | |
| | | | | はなやさいサラダ | | あぶら さとう | ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし | | | |
| パプリカライスにクリームソースをかけて食べましょう | | | | | | | | | | |
| 25 | 水 |  |  | ちゅうかめん | | こむぎこ | 578 | 29.2 | | |
| | | | | タンメン | ぶたにく いか | あぶら かたくりこ | | | にんじん キャベツ こまつな ながねぎ しょうが | |
| | | | | ししゃもフライ | ししゃも | あぶら こむぎこ | | | | |
| | | | | 牛乳 | | | | | きりぼしだいごん きゅうり にんじん にんにく | |
| 26 | 木 |  |  | 2しょくパン (ガーリック・ココア) | | こむぎこ バター ココア | にんにく パセリ | 628 | 26.1 | |
| | | | | チキンピーンズ | とりにく だいず | あぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ トマト にんにく | | | |
| | | | | マカロニサラダ | | マカロニ あぶら | キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん | | | |
| | | | | 牛乳 | | | | | | |
| 27 | 金 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 602 | 25.7 | | |
| | | | | ごもくきんぴら | とりにく さつまあげ | じゃがいも こんにやく あぶら さとう | | | にんじん ごぼう しょうが | |
| | | | | あじフライ | あじ | こむぎこ あぶら | | | | |
| | | | | 牛乳 | | | | | こまつな りょくとうもやし キャベツ | |

朝晩は寒い日が続きますが、晴天の日は日中温かく、1年生が植えたチューリップの芽が顔を出し、少しずつ春が近づいてきました。

節分は1年に4回あると言われていますが、2月の節分は「今年1年が福に満ちた年になりますように」と願いをこめます。豆まきや、恵方巻は節分行事の定番となっていますが、一部の地方では「節分いわし」と呼び、いわしを食べる文化も残っています。いわしの頭をヒイラギの枝に挿し、これを玄関に飾ります。ヒイラギの葉のトゲやいわしの匂いが「厄除け」となるそうです。慈恩寺小では、2月3日(火)を「節分給食」とし、「いわしのかば焼き丼」「きなこ大豆」が登場します。残さず食べて、福に満ちた1年になりますように。