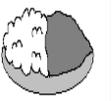


2月 きゅうしょくしつだより

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	
3	月			むぎごはん		こめ むぎ	635	25.8	
				いわしのかばやきどん	いわし	さとう みりん あぶら			
				せんべいじる	とりにく	なんぶせんべい あぶら			にんじん しめじ だいこん 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	火			むぎごはん		こめ むぎ	598	23.4	
				じゃがいものそばろに	とりにく ソイミート	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ			にんじん たまねぎ しょうが グリーンピース
				なめたけあえ					こまつな キャベツ えのきたけ りよくとうもやし
				てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ こんぶ かつおぶし	ごま みりん さとう			
5	水			フレンチトースト	ぎゅうにゅう たまご だっしふんにゅう	さとう メープルシロップ こむぎこ	574	24.4	
				ABCスープ	とりにく	マカロニ			たまねぎ はくさい にんじん だいこん
				はなやさいサラダ		さとう あぶら			ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ とうもろこし
6	木			ソースやきそば	いか かまぼこ あおのり	こむぎこ あぶら	660	28.8	
				あじフライ	あじ	こむぎこ あぶら			
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう なまクリーム			パイン りんご ほしぶどう
7	金			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	さとう あぶら	628	24.7	
				さきたまじる	ぶたにく	さといも あぶら			にんじん だいこん こまつな ながねぎ
				ごまだれだんご	みそ	げんまい さとう ごま みりん			ごぼう
10	月			むぎごはん		こめ むぎ	579	23.3	
				タッカルビ	とりにく	トッポギ あぶら さとう かたくりこ			にんじん しょうが にんにく キャベツ はくさいキムチ ながねぎ
				もやしのナムル		ごま ごまあぶら			りよくとうもやし きゅうり
12	水			じごなうどん		こむぎこ	599	22.2	
				わかめうどんのしる	わかめ とりにく なると	みりん さとう			にんじん ながねぎ えのきたけ
				ごぼうとだいずのあまからあげ	だいず にぼし	さとう ごま あぶら かたくりこ			ごぼう
				こまつなとさつまいものむしパン	ぎゅうにゅう	さつまいも ホットケーキのこな			こまつな
13	木			むぎごはん		こめ むぎ	604	22.3	
				とりにくとだいこんのカレー	とりにく チーズ	あぶら こむぎこ バター			だいこん にんにく セロリ トマト しょうが りんご
				てづくりふくじんづけ					きゅうり きりぼしだいこん れんこん しょうが
14	金			ソフトフランスパン		きょうりきこ こむぎこ	578	23.4	
				ポトフ	とりにく	じゃがいも			たまねぎ にんじん はくさい セロリ コールラビ ロマネスコ
				コーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
				てづくりチョコプリン	ぎゅうにゅう アガー	チョコレート なまクリーム さとう			
17	月			むぎごはん		こめ むぎ	594	30	
				しおマーボー豆腐	とりにく ソイミート 豆腐	あぶら かたくりこ			にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ ながねぎ いら
				チョコレギサラダ	わかめ のり	ごま ごまあぶら さとう			キャベツ きゅうり

岩槻区ヨーロッパ野菜

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	
18	火			カレーピラフ	とりにく いか	こめ あぶら	626	19.4	
				メープルポテト		さつまいも バター メープルシロップ			
				マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう			キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし
19	水			むぎごはん		こめ むぎ	587	30.0	
				ソイどんのぐ	とりにく ソイミート だいた	みりん さとう カレールウ			にんじん たまねぎ グリンピース
				つみれじる	つみれ	あぶら			にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな
				いそかあえ	のり				りよくとうもやし キャベツ
20	木			ミートソーススパゲッティ	とりにく ソイミート	オリーブオイル さとう	637	28.8	
				わふうサラダ	こんぶ かつおぶし	さとう あぶら			きゅうり キャベツ どうもろこし にんじん
				ブルーベリースコーン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	バター ブルーベリージャム ホットケーキのこな			
21	金			むぎごはん		こめ むぎ	597	28	
				ごもくきんぴら	とりにく さつまあげ	こんにやく じゃがいも さとう ごま みりん			しょうが にんじん ごぼう
				たらのマヨネーズやき	たら	ノンエッグマヨネーズ			にんじん
				いろどりあさづけ					キャベツ きゅうり にんじん
25	火			あげパン		こむぎこ さとう あぶら	579	24.4	
				とうふのスープに	とりにく とうふ ほたて	かたくりこ			
				きりぼしだいこんのサラダ		さとう あぶら			きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり
26	水			ちゅうかめん		こむぎこ	591	25.1	
				タンメンのしる	ぶたにく いか	かたくりこ			こまつな キャベツ ながねぎ
				いももち	のり	じゃがいも バター さとう			
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごま さとう ごまあぶら			にんじん きゅうり にんにく きりぼしだいこん
27	木			🍷おはなし給食🍷 今月は「マルガリータと森のまもの」より、「クリームソース」が登場します！				599	24.2
				パプリカライス		こめ	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		
				クリームソース	とりにく いか ぎゅうにゅう				
				さつまいもとかぼちゃのサラダ		さつまいも あぶら さとう	かぼちゃ きゅうり たまねぎ		
28	金			むぎごはん		こめ むぎ	620	26.7	
				あぶらふのたまごとじ	とりにく たまご	あぶらふ さとう あぶら じゃがいも			にんじん たまねぎ えのきたけ
				ゆかりあえ					キャベツ きゅうり あかじそ
				てっかみそ	だいた みそ	あぶら くらざとう			

岩槻区ヨーロッパ野菜

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たますが、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。例年節分は2月3日ですが、2025年は暦の関係で2月2日が節分となるそうです。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(月)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。

