

# 2月きゅうしょくこんだて



小  
給食回数  
18回

A

地区

**せつぶん 節分**

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことでしたが、今は立春の前のことだけをさすようになりました。節分には、枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」を飾ったり、豆まきをしたりして鬼(病気や災い)を追い払うという意味があります。

また、まいた後の豆を年の数だけ食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。

## のりをいただきました

10日の焼のりは、福岡有明海漁業協同組合連合会よりいただいたものです。生産者の方々に感謝しながら、今年とれたのりを味わっていただきましょう。



| げつようび<br>月曜日   | かようび<br>火曜日  | すいようび<br>水曜日  | もくようび<br>木曜日   | きんようび<br>金曜日   |
|--|--|---|--|--|
| <b>2</b><br><br>エネルギー 731 Kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>1~2年: に<br>3~6年: 2こ<br>ツナサラダ<br>やきのり<br>まいてべる<br>たまごや<br>卵焼き(2こずつ)<br>す<br>酢めし<br>す<br>手巻き寿司<br>ぐ<br>豆腐さんすまじ<br>じる | <b>3</b><br><br>655 Kcal<br>26.5 g<br>27.5 g<br>ピーンズサラダ<br>コッペパン<br>ビーフンチュー  | <b>4</b><br><br>610 Kcal<br>23.9 g<br>18.1 g<br>やさい<br>あ<br>野菜のごま和え<br>いわしの梅煮<br>ごはん<br>こまつな<br>しる<br>小松菜のみそ汁             | <b>5</b><br><br>582 Kcal<br>23.7 g<br>17.9 g<br>き<br>ぼ<br>大いん<br>切り干し大根の<br>即席漬け<br>はつがくめまい<br>発芽玄米入り<br>平つくね<br>ひじきごはん<br>とうふ<br>豆腐のすまし汁                            | <b>6</b><br><br>656 Kcal<br>23.9 g<br>17.9 g<br>いちごゼリー<br>醋の物<br>むぎ<br>麦ごはん<br>にこ<br>豚肉ともやしのみそ煮込み  |
| きいろのなかま: こめ こむぎこ ノンエッグマヨ<br>あかのなかま: たまご えび のり だいす<br>みどりのなかま: きゅうり にんじん えのき  | パン じゃがいも こむぎこ バター あぶらさとう<br>ぎゅうにく なまクリーム ツナ だいす わかめ<br>にんじん たまねぎ きゅうり コーン  | こめ ごま さとう<br>いわし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう<br>キャベツ にんじん もやし こまつな うめ   | こめ パンこ でんぶん さとう あぶら<br>とりにく ひじき あぶらあげ こんぶ とうふ<br>だいこん にんじん いんげん ねぎ こんにゃく   | こめ むぎ ごま あぶら さとう<br>ぶたにく とうふ みそしらす わかめ<br>ごぼう ニラ たまねぎ キャベツ にんじん  |
| <b>9</b><br><br>688 Kcal<br>29.2 g<br>19.8 g<br>キャベツの昆布和え<br>にっ<br>さばの煮付け<br>ごはん<br>ぶたじる<br>豚汁   | <b>10</b><br><br>664 Kcal<br>29.5 g<br>20.6 g<br>やきのり<br>だいこん だいす<br>大根と大豆のサラダ<br>ごはん<br>とりにく しちみに<br>鶏肉の七味煮                   | <b>11</b><br><b>建国記念の日</b><br>  | <b>12</b><br><br>580 Kcal<br>24.3 g<br>13.0 g<br>す<br>あ<br>のり酢和え<br>ごはん<br>おでん   | <b>13</b><br><br>699 Kcal<br>20.8 g<br>19.1 g<br>フルーツヨーグルト<br>むぎ<br>麦ごはん<br>カレーライス<br>ルウ   |
| こめ さといも あぶら さとう<br>さば こんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ<br>キャベツ ごぼう はくさい だいこん ねぎ   | こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう<br>とりにく あつあげ だいす のり ぎゅうにゅう<br>だいこん にんじん たまねぎ いんげん  | こめ さといも さとう<br>とりにく かまぼこ あつあげ こんぶ たまご のり<br>だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし  | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター さとう<br>ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト きゅうにゅう<br>たまねぎ にんじん みかん パイン もも  |  |
| <b>16</b><br><br>655 Kcal<br>26.9 g<br>18.1 g<br>い<br>つ<br>も<br>よ<br>り<br>少<br>な<br>め<br>に<br>ぎ<br>す<br>け<br>煮<br>し<br>ご<br>は<br>ん<br>ち<br>か<br>ん<br>ほ<br>ん          | <b>17</b><br><br>564 Kcal<br>22.3 g<br>23.9 g<br>せん<br>緑キャベツ<br>ポンデーナツ<br>メキシカンピーフ<br>しょ<br>食パン<br>メキシカンピーフサンド<br>げんき<br>元氣スープ | <b>18</b><br><br>590 Kcal<br>19.1 g<br>18.5 g<br>いんげんと<br>もやしのソテー<br>ぎょうざ<br>ちゅうか<br>中華おこわ<br>さんすうたん<br>三絲湯               | <b>19</b><br><br>637 Kcal<br>25.2 g<br>18.1 g<br>ぶたにく だいす<br>いそに<br>豚肉と大豆の機煮<br>ごはん<br>き<br>ぼ<br>だいこん<br>しる<br>切り干し大根のみそ汁  | <b>20</b><br><br>575 Kcal<br>23.2 g<br>14.8 g<br>しらみさかな<br>白身魚のホイル焼き<br>カレーソースまたはホワイトソース<br>ごはん<br>や<br>さ<br>い<br>野<br>菜<br>ス<br>ブ   |
| こめ めん こむぎこ ごま あぶら さとう<br>ぶたにく いからくわいりこ だいす<br>キャベツ にんじん もやし たまねぎ コーン   | パン さとう あぶら こむぎこ<br>ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう<br>たまねぎ トマト キャベツ にんじん もやし ねぎ  | こめ もちごめ こむぎこ ごまあぶら さとう<br>ぶたにく はム ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう<br>にんじん たけのこ もやし いんげん しいたけ  | こめ じゃがいも あぶら さとう<br>ぶたにく だいす ひじき あぶらあげ みそ<br>にんじん だいこん こまつな たまねぎ   | こめ こむぎこ バター あぶら<br>ホキ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう<br>たまねぎ キャベツ にんじん えのき しめじ  |
| <b>23</b><br><br><b>天皇誕生日</b>  | <b>24</b><br><br>689 Kcal<br>27.2 g<br>27.4 g<br>かく<br>角チーズ<br>みそドレッシングサラダ<br>はいがしょ<br>胚芽小パン<br>のりのスパゲティ                       | <b>25</b><br><br>564 Kcal<br>20.9 g<br>15.7 g<br>やさい<br>あ<br>野菜のアーモイ和え<br>ちくさ<br>や<br>千草焼き<br>たかな<br>高菜ごはん<br>じる<br>のっぺい汁 | <b>26</b><br><br>604 Kcal<br>22.7 g<br>13.2 g<br>にく<br>肉じゃが<br>ひじきばっぱ<br>き<br>び<br>な<br>ご<br>の<br>カ<br>レ<br>揚<br>げ<br>ご<br>は<br>ん<br>き<br>の<br>こ<br>の<br>み<br>そ<br>汁 | <b>27</b><br><br>566 Kcal<br>19.7 g<br>16.4 g<br>に<br>ん<br>ジ<br>ん<br>と<br>も<br>や<br>し<br>の<br>ソ<br>テ<br>ー<br>ひ<br>ジ<br>き<br>ば<br>っ<br>ぱ<br>き<br>び<br>な<br>ご<br>の<br>カ<br>レ<br>揚<br>げ<br>ご<br>は<br>ん<br>き<br>の<br>チ<br>イ<br>ネ<br>グ<br>ベ<br>ジ<br>テ<br>ル<br>リ<br>ュ<br>ム<br>サ<br>イ<br>た<br>ま<br>ね<br>ぎ |
| パン スパゲティ ごま オリーブ油 さとう<br>ベーコン いか のり みそ チーズ ぎゅうにゅう<br>たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり  | こめ さといも ごま アーモンド でんぶん さとう<br>たまご とりにく ぎゅうにゅう<br>たかな キャベツ もやし だいこん ごぼう しいたけ   | こめ じゃがいも あぶら さとう<br>ぎゅうにく あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう<br>たまねぎ にんじん しらたき しめじ えのき ねぎ  | こめ こむぎこ ごま あぶら<br>きびなご ベーコン ひじき ぎゅうにゅう<br>にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ   | ◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。  |