

曜	日	行事	献立名	給食に含まれる調味料	材料と体内でののはたらき			おやつ
					熱・力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
月	14・28		鶏肉とエリンギの炒めもの 高野豆腐とあらめの煮物 白菜のみそ汁 ご飯	しょうゆ 酒 砂糖 塩 こしょう 油 みそ だし汁	精白米 こんにやく	鶏肉 高野豆腐 あらめ	エリンギ 人参 白菜 玉ねぎ	みかん
火	1・15		ぶりの煮つけ ササミと水菜の塩こんぶ和え けんちん汁 ご飯	しょうゆ 酒 砂糖 みりん 濃口しょうゆ 塩こんぶ だし汁	精白米 小芋	ぶり ササミ 豆腐	金時人参 ごぼう 水菜 人参 きゃべつ 玉ねぎ	☆バレンタインケーキ 小麦粉、BP、ココア、卵、 グラニュー糖、バター、油、 はちみつ、牛乳、生クリーム
水	2・16		鶏肉のカレー焼き ツナとさつま芋のパセリ和え かぶとわかめのスープ 食パン	生姜 酒 しょうゆ 塩 こしょう 小麦粉 カレー粉 パセリ 油 コンソメ	精白米 さつま芋	鶏肉 ツナ わかめ	コーン 人参 かぶ 玉ねぎ	☆鮭と蓮根のおにぎり 鮭、蓮根、だし汁、酒、 しょうゆ、みりん、砂糖、 白米、塩
木	3・17		大根入りつくね じゃこと小松菜の和えもの 油揚げとまいたけのみそ汁 ご飯	しょうゆ 酒 砂糖 みりん 塩 片栗粉 だし汁 みそ	精白米	豚ミンチ ちりめんじゃこ 油揚げ	きゃべつ まいたけ 大根 人参 小松菜 玉ねぎ	☆きな粉バター トースト パン、マーガリン、 グラニュー糖、きな粉
金	4・18		鮭とブロッコリーの クリームスパゲティー 大豆とひじきの和風サラダ ウインナーとじゃが芋のスープ	小麦粉 バター しょうゆ コンソメ オリーブ油 塩 こしょう 砂糖 豆乳 酢 油	スパゲティー じゃが芋	鮭 大豆 ひじき ウインナー	ブロッコリー きゃべつ 人参 玉ねぎ	アップルゼリー
土	5・19		ツナとさつま芋のスープ チーズ バナナ バターロール	コンソメ	バターロール さつま芋	ツナ チーズ	玉ねぎ バナナ 人参 白菜	市販菓子
月	7・21		豚肉ときゃべつのみそ炒め 切り干し大根と厚揚げの煮物 えのきともやしのすまし汁 ご飯	しょうゆ 砂糖 みりん みそ 酒 だし汁 油	精白米 こんにやく	豚肉 厚揚げ	切り干し大根 えのき 人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし	蒸しさつま芋
火	8・22		鶏ミンチと花野菜のカレーライス ツナと蓮根のごまサラダ チーズ	小麦粉 バター スキムミルク しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 コンソメ はちみつ りんご 酢 油 塩 こしょう すりごま	精白米 じゃが芋	鶏ミンチ ツナ チーズ	ブロッコリー 蓮根 人参 きゃべつ 玉ねぎ カリフラワー	☆コーン蒸しパン 上新粉、グラニュー糖、 油、 BP、コーン、 調整豆乳
水	9		鶏肉と白菜のあんかけうどん 五目煮豆 いりこ みかん	濃口しょうゆ 酒 砂糖 みりん しょうゆ 塩 だし汁 カレー粉 油 片栗粉	うどん こんにやく	鶏肉 大豆 わかめ 昆布 煮干し	金時人参 ごぼう 白ねぎ 人参 白菜 みかん	☆芋けんぴ つま芋、油、 ニュー糖
木	10	誕生会	ミートポテトグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ 蒸しさつま芋 わかめのスープ バターロール ピーチゼリー	トマトピューレ ケチャップ コンソメ 砂糖 塩 こしょう パン粉 酢 油 パセリ	バターロール じゃが芋 さつま芋	豚ミンチ チーズ わかめ	コーン 人参 きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー	☆パースデーケーキ 小麦粉、はちみつ、卵、 グラニュー糖、バター、 BP、牛乳、いちご、 いちごジャム
木	24		鯖の竜田揚げ もやしときゃべつ酢じょうゆ和え 豆腐としめじのみそ汁 ご飯	しょうゆ 酒 砂糖 生姜 片栗粉 油 酢 だし汁 みそ	精白米	鯖 豆腐	もやし 人参 しめじ 玉ねぎ きゃべつ	☆ベビーカステラ ホットケーキミックス、 卵、みりん、牛乳、 みつ
金	25		豚肉とコーンのみそラーメン バイクドポテト いりこ みかん	濃口しょうゆ しょうゆ 砂糖 みりん 酒 中華スープの素 みそ 青のり 塩 オリーブ油	中華麺 じゃが芋	豚肉 わかめ 煮干し	白ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ きゃべつ みかん	コーンフレーク
土	12・26	お弁当の日	☆🐣🍡	☆🐣	🍡🐣			市販菓子

* 事情により献立を変更させて頂く場合があります。
* おやつの際は毎回牛乳を飲みます。
* ☆マークの付いているおやつは手作りおやつです。

※今月のお弁当の日は、

12日(土)、26日(土)です。

※今月の行事食は、**五目煮豆(9日)、**

バレンタインケーキ(1日、15日)です。

～きゅうしょくだより～

🍡🐣 節分の行事食 🍡🐣☆🐣

旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食