



実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	火	牛乳【節分】 ジャージャー麺 じゃこサラダ スパイシービーンズ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ 大豆	油 中華めん ごま油 さとう でんぶん ごま 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり だいこん キャベツ にはら	642	27.0
3	水	牛乳【和牛給食】 焼肉ピビンパ丼 キムチスープ 果物(りんご)	牛乳 和牛肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし 白菜キムチ キャベツ 長ねぎ	650	29.4
4	木	牛乳 パエリア【スペイン料理】 フライドポテトサラダ ソパデアホ	牛乳 鶏肉 あさり 卵 チーズ	オリーブ油 米 麦 じゃがいも さとう 油 でんぶん パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト 赤ピーマン ピーマン レモン もやし キャベツ ほうれんそう	668	22.2
5	金	牛乳 ご飯 酢豚 もやしスープ 果物(みかん)	牛乳 豚肉	米 麦 油 でんぶん さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ 長ねぎ みかん	640	20.7
8	月	牛乳 ふきよせおこわ めかぶ入り和風卵焼き みそ汁 果物(ぼんかん)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 めかぶわかめ 卵 けずり節 みそ	米 もち米 くり甘露煮 さとう 油	にんじん 干しいたけ しめじ しょうが はくさい だいこん こまつな 長ねぎ ぼんかん	610	26.3
9	火	牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツサラダ 根菜のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう こんにやく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり キャベツ りんご ごぼう だいこん 長ねぎ	678	24.5
10	水	牛乳 フィッシュバーガー 野菜スープ キャラメルポテト	牛乳 ホキ 鶏肉	丸パン 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも さつまいも 三温糖	キャベツ 長ねぎ にんじん たまねぎ かぶ ホールトマト かぶ(葉)	654	25.1
12	金	ジョア【和牛給食】 ビーフカレーライス わかめサラダ 果物(りんご)	ジョア 和牛肉 豆乳 牛乳 わかめ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ りんご	680	25.4
15	月	牛乳 ご飯 鮭のカラシマヨネーズ焼き 野菜のおかか梅肉あえ みそ汁	牛乳 さけ かつお節 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 マヨネーズ さとう 油	にんじん キャベツ こまつな ねり梅 ほうれんそう 長ねぎ	628	27.6
16	火	牛乳【バレンタイン】 エクレーパン ポークビーンズ 手作りのピクルス	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 白いんげん	ショートニング バター 油 小麦粉 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん かぶ セロリー きゅうり	695	23.1
17	水	牛乳 豆腐の旨煮丼 白菜の華風漬け さつま汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにやく さとう ごま油 さつまいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい きゅうり ごぼう だいこん	656	24.7
18	木	牛乳 長崎ちゃんぽん さつま芋・大豆・ジャコの揚げ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 なた豆 豆乳 さつま揚げ ヨーグルト ちりめんじゃこ 大豆	チャンポンめん 油 ごま ラード 小麦粉 はちみつ 三温糖 さつまいも	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん もやし 干しいたけ はくさい きくらげ チンゲンサイ 黄桃缶 バイン缶 みかん缶 パナナ りんご	658	25.7
19	金	牛乳 ハヤシライス ポイル野菜のゆかりがけ 果物(りんご)	牛乳 豚肉	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ しょうが もやし ホールトマト にんじん マッシュルーム しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり ゆかり りんご	657	23.7
22	月	牛乳 麦ごはん・のりの佃煮 里芋の旨煮 変わりきざみキャベツ	牛乳 のり 豚肉 竹輪 油揚げ	米 麦 さとう 油 こんにやく さといも じゃがいも でんぶん	干しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう	641	22.0
24	水	牛乳 キャロットライス 煮込みハンバーグ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 わかめ 糸寒天	米 麦 バター 油 パン粉 さとう でんぶん ごま油 ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな もやし にんにく はくさい ほうれんそう	666	24.5
25	木	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 野菜とひじきの和え物 いもこ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ ひじき 豚肉	米 麦 さとう 油 こんにやく さといも	しょうが 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ほうれんそう	655	24.9
26	金	牛乳 カレーあんかけうどん 野菜チップス おひさまゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	冷凍うどん 油 小麦粉 でんぶん さつまいも じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう れんこん かぼちゃ オレンジジュース	651	21.1
2月分 一日あたりの平均						655	24.6
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準						650	26.0

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## 節分と大豆のおはなし



節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけで、特に大切にされてきました。



### 豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いったん大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。

### ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのおいしさを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。