

日付	曜日	献立名	献立内容	おやつ	材 料 名		
					(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	木	ごはん 牛乳	牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 ちんげん菜とうす揚げのみそ汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・油・じゃが芋	キャベツ・玉葱・筍・インゲン・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜・青のり・ ジュース	牛肉・餃子(豚、鶏)・ あげ・味噌・牛乳
2	金	ごはん 牛乳	変わり散らし寿司 兵庫県産赤い唐揚げ 大根とほうれん草のすまし汁	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・油・餃子の皮・小麦粉	ちらしずしの素(人参、れんこん、筍、 干瓢、干しいたけ)・たくあん・ 枝豆・きぬさや・大根・ほうれん草・ 人参・りんご缶・ジュース	あかえい(兵庫県より提供の 県産品)・卵・牛乳
3	土	ごはん 牛乳	親子丼 ほうれん草と麩のみそ汁 りんご	☆ブルーチェ ジュース	米・麩	玉葱・青葱・ほうれん草・人参・ リンゴ・黄桃缶・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ ブルーチェ
5	月	めん 牛乳	<ふりかえきゅうぎょうび> 豚肉と野菜のソース焼きそば コーンスープ ゼリー	☆ワッフル ジュース	焼きそば麺・油・ゼリー・ ワッフル	キャベツ・玉葱・インゲン・人参・ 黄ピーマン・コーン・パセリ・ジュース	豚肉・牛乳
6	火	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 切干大根とちくわの炒め煮 麩と白菜のみそ汁 ごはん	☆オレンジケーキ ジュース	米・油・片栗粉・砂糖・ ごま油・白ごま・麩・ 小麦粉・マーガリン	切干大根・人参・インゲン・白菜・ 青葱・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	豆腐ハンバーグ・ちくわ・ 味噌・牛乳・卵
7	水	ごはん 牛乳	ハーベキューチキン スパゲティサラダ 卵のコンソメスープ	☆スイートポテト ジュース	米・砂糖・油・ スパゲティ・マヨネーズ・ さつま芋・マーガリン	生姜・ミックスベジタブル・小松菜・ 人参・玉葱・ジュース	鶏肉・卵・牛乳
8	木	ごはん 牛乳	豚肉のねぎ味噌焼き 金平ごぼう 豆腐ときぬさやのすまし汁	☆フルーツミックスゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・ こんにゃく・ ごま油・白ごま	青葱・ごぼう・人参・インゲン・ きぬさや・ミックスフルーツジュース・ フルーツカクテル	豚肉・味噌・豆腐・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
9	金	ごはん 牛乳	鶏肉のレモンしょうゆ焼き ほうれん草のじゃこ和え わかめとうす揚げのみそ汁	☆きなこクッキー ジュース	米・油・小麦粉・ マーガリン・砂糖	レモン・ほうれん草・白菜・れんこん・ 人参・黄ピーマン・わかめ・玉葱・ ジュース	鶏肉・じゃこ・あげ・ 味噌・牛乳・きな粉・卵
10	土	めん 牛乳	野菜たっぷりにゅうめん 揚げミートボール ゼリー	☆のりたまおにぎり ジュース	そうめん・片栗粉・油・ ゼリー・米	玉葱・白菜・人参・しめじ・小松菜・ ジュース	豚肉・卵・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳
13	火	ごはん 牛乳	ピーマン肉詰めフライ&イカリングフライ キャベツのサラダ 大根と人参のみそ汁	☆ぶどうゼリー ジュース	米・油・砂糖	キャベツ・インゲン・人参・ 赤ピーマン・コーン・大根・青葱・ ぶどうジュース・巨峰缶・ジュース	ピーマン肉詰めフライ (豚)・イカリングフライ・ 味噌・牛乳・ゼラチン
14	水	めん 牛乳	イタリアンスパゲティ ハート型コロッケ ほうれん草と人参のコンソメスープ ハレンタインクッキー	☆ミックスフルーツヨーグルト ヤクルト	スパゲティ・油・小麦粉・ マーガリン・砂糖	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・トマト・ ハート型コロッケ・ほうれん草・人参・ みかん缶・パイン缶・白桃缶	豚肉・卵・牛乳・ ヨーグルト・ヤクルト
15	木	ごはん 牛乳	鯖の塩麹焼き 小松菜ともやしのおかか和え 豆腐とうすまき麩のみそ汁	☆お好み焼き ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ うすまき麩・ お好み焼きミックス	小松菜・緑豆もやし・キャベツ・人参・ コーン・青葱・ジュース	さわら・かつおぶし・ 豆腐・味噌・牛乳・豚肉・卵
16	金	めん 牛乳	カレーうどん 海鮮シューマイ みかん缶	☆鮮と菜飯のおにぎり 牛乳	うどん・油・片栗粉・米	玉葱・人参・グリーンピース・白ネギ・ みかん缶・菜めし	豚肉・あげ・ 海鮮シューマイ・牛乳・さけ
17	土	ごはん 牛乳	チャーハン 春雨の中華スープ オレンジ 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・油・春雨・ゼリー	玉葱・しめじ・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・オレンジ	豚肉・牛乳・ヤクルト
19	月	ごはん 牛乳	エビカツ 春雨のゆずサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆りんごゼリー ヤクルト	米・油・春雨・麩・砂糖	わかめ・人参・コーン・きぬさや・ 小松菜・りんごジュース・リンゴ	エビカツ・鶏肉・味噌・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
20	火	パン 牛乳	白身魚のチーズパン粉焼き イタリアンスパゲティ かぶとベーコンのクリームスープ	☆コーンと菜めしのおにぎり 牛乳	ロールパン・パン粉・油・ スパゲティ・米	パセリ・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・ かぶ・しめじ・人参・菜めし・コーン	ほき・チーズ・ベーコン・ 牛乳
21	水	ごはん 牛乳	豚肉のごま生姜焼き ひじきの煮物 南瓜とうす揚げのみそ汁	☆ハムとチーズのサンド ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ こんにゃく・食パン	生姜・ひじき・れんこん・インゲン・ 人参・コーン・南瓜・玉葱・ジュース	豚肉・あげ・味噌・牛乳・ ローズハム・チーズ
22	木	ごはん 牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ かきたま汁	☆もみじまんじゅう ジュース	米・油・マヨネーズ・ もみじ餛飩	生姜・キャベツ・ミックスベジタブル・ きゅうり・わかめ・人参・ジュース	鶏肉・ヨーグルト・ シーチキン・卵・牛乳
24	土	ふりかけ ごはん 牛乳	コロッケ スパゲティサラダ ほうれん草のコンソメスープ	☆バームクーヘン ジュース	米・油・スパゲティ・ マヨネーズ・ バームクーヘン	ミックスベジタブル・ほうれん草・ 玉葱・人参・ジュース	肉入りコロッケ(鶏)・ 牛乳
26	月	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のボン酢炒め 春巻 ちんげん菜とうすまき麩のみそ汁	☆ヨーグルトムース ジュース	米・油・うすまき麩・砂糖	キャベツ・玉葱・ひじき・インゲン・ 黄ピーマン・人参・ちんげん菜・ イチゴジャム・ジュース	豚肉・春巻(豚、鶏)・ 味噌・牛乳・ヨーグルト・ ゼラチン・生クリーム
27	火	ごはん 牛乳	鶏肉のごま唐揚げ 花野菜サラダ わかめと豆腐のみそ汁	☆ミニピザ風 ジュース	米・片栗粉・小麦粉・ 黒ごま・油・餃子の皮・ マヨネーズ	生姜・ニンニク・フロクコリー・ カリフラワー・キャベツ・れんこん・ 人参・コーン・わかめ・玉葱・ジュース	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・ シーチキン・チーズ
28	水	めん 牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン シューマイ パイン缶	☆鮭とのりたまのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	白菜・緑豆もやし・チンゲン菜・ コーン・人参・パイン缶	豚肉・かまぼこ・ シューマイ(豚、鶏)・ 牛乳・さけ
29	木	ごはん 牛乳	赤魚のねぎ味噌焼き フロクコリーとしめじのおかか和え かきたま汁	☆青のりポテトフライ ジュース	米・砂糖・油・じゃが芋	青葱・フロクコリー・しめじ・ キャベツ・赤ピーマン・玉葱・人参・ 青のり・ジュース	赤魚・味噌・かつおぶし・ 卵・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2024年



給食だより



「季節を分ける」という意味があります。

旧暦では節分は大晦日、立春は元旦でした。

これからの新しい1年に、悪いことがおきないようにと願いをこめて豆をまき、悪い鬼を追い払うために行います。

恵方巻き

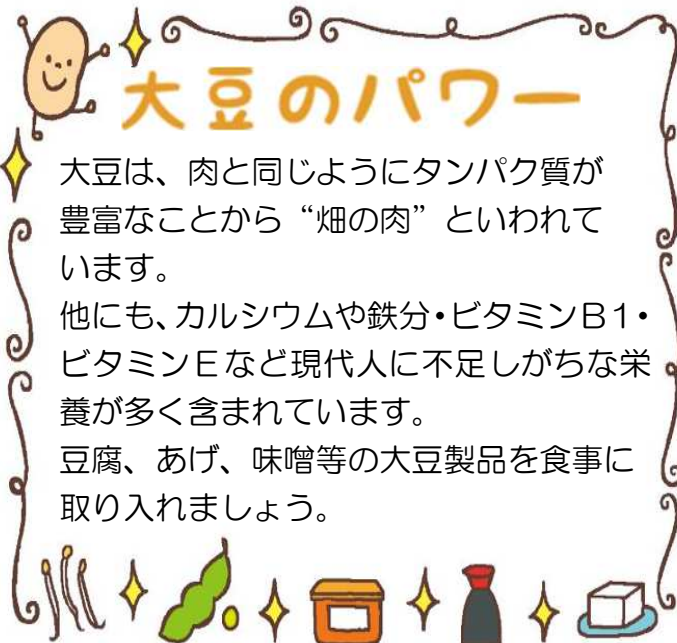
関西を中心に、その年の恵方（年神様のいらっしゃる吉の方角）に向かって、無言で太巻き寿司を丸かぶりし、「新しい年が良い年でありますように」と願いながら食べるという風習があります。

巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、切らないのは「縁を切らないために」といわれています。

いわしの頭とひいらぎ

いわしを焼いた時の煙と臭いが厄をはらうといわれ、節分の日には家の入口にいわしの頭をひいらぎの枝にさしておく風習があります。

鬼の嫌がるいわしの臭いと、ひいらぎの葉のとげを痛がって、鬼が近寄らないので鬼門封じや厄除けになると昔から言い伝えられています。

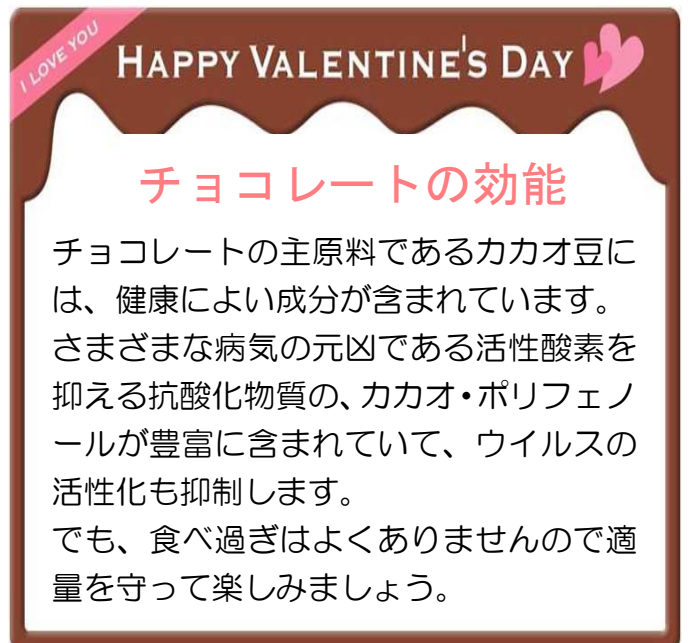



大豆のパワー

大豆は、肉と同じようにタンパク質が豊富なことから“畑の肉”といわれています。

他にも、カルシウムや鉄分・ビタミンB1・ビタミンEなど現代人に不足しがちな栄養が多く含まれています。

豆腐、あげ、味噌等の大豆製品を食事に取り入れましょう。



HAPPY VALENTINE'S DAY

チョコレートの効能

チョコレートの主原料であるカカオ豆には、健康によい成分が含まれています。さまざまな病気の元凶である活性酸素を抑える抗酸化物質の、カカオ・ポリフェノールが豊富に含まれていて、ウイルスの活性化も抑制します。

でも、食べ過ぎはよくありませんので適量を守って楽しみましょう。