

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長
				力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える			
1	火	夕焼けご飯 かじきのしょうがオニオンソース カリフラワーのごま和え	ビーフン炒め 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 ビーフン	牛乳 すりごま 豚肉	かじき みそ	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ	しょうが カリフラワー	みそおにぎり 牛乳
2	水	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のマヨサラダ	きな粉トースト 牛乳	米 ごま油 食パン	片栗粉 マヨネーズ グラニュー糖	牛乳 ツナ缶 バター	生揚げ みそ きな粉	もやし えのき にんじん	にんじん しょうが だいこん	ねぎ きゅうり にら	おかかおにぎり 牛乳
3	木	ごはん 金棒つくね 長いものソテー ねぎぶた丼	節分汁 麦茶 果物	米 ながいも さつまいも	砂糖 油 米粉	牛乳 鶏肉 ごま	豆腐 みそ 大豆	たまねぎ ごぼう ほうれん草	しいたけ	にんじん れんこん	茶飯おにぎり 牛乳
4	金	ねぎぶた丼 だいこんのおかか和え	チーズお麩ラスク 牛乳	米 砂糖	ごま油 お麩	牛乳 ごま バター	豚肉 かつお節 チーズ	もやし だいこん かぶ	ねぎ こまつな にら	にんにく にんじん えのき	青のりおにぎり 牛乳
5	土	肉うどん さつまいもの煮物	ゆかりおにぎり 牛乳	米 さつまいも	うどん 砂糖	牛乳 みそ バター	油揚げ 鶏肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草	ビスケット 牛乳
7	月	ごはん ローストチキン ひじきの煮物	みそ蒸しパン 牛乳	米 砂糖 油	さつまいも 小麦粉	牛乳 油揚げ バター	鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん だいこん	にんにく いんげん しめじ	しょうが ひじき ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
8	火	ごはん かれのきのソース 菜の花の和え物	メープルスコーン 牛乳	米 砂糖 メープル	油 小麦粉	牛乳 豆腐 バター	かれい みそ	たまねぎ 菜の花 チンゲン菜	えのき キャベツ にんじん	しめじ	みそおにぎり 牛乳
9	水	ごはん ホイコーロー きゅうりのゆかり和え	炒飯おにぎり 牛乳	米 じゃがいも	油	牛乳 みそ	豚肉 チャーシュー	キャベツ ピーマン ねぎ	たまねぎ きゅうり わかめ	にんじん だいこん にんにく	おかかおにぎり 牛乳
10	木	ごはん かじきの竜田揚げ キャベツの中華風サラダ	オレンジケーキ 牛乳	米 ごま油 さつまいも	片栗粉 砂糖 小麦粉	牛乳 みそ	かじき バター	しょうが えのき	キャベツ にんじん	もやし こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
12	土	ソース焼きそば だいこんの煮物	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 お麩	中華麺 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	たまねぎ ほうれん草	キャベツ だいこん	ビスケット 牛乳
14	月	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 マヨネーズ	じゃがいも	牛乳 ヨーグルト ツナ缶	鶏肉 バター	にんにく エリンギ えのき	たまねぎ キャベツ	ピーマン にんじん	ゆかりおにぎり 牛乳
15	火	ごはん かじきのしょうがオニオンソース カリフラワーのごま和え	ごまポッキー 牛乳	米 じゃがいも	砂糖 小麦粉	牛乳 すりごま バター	かじき みそ	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ	しょうが カリフラワー	みそおにぎり 牛乳
16	水	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のマヨサラダ	きな粉トースト 牛乳	米 ごま油 食パン	片栗粉 マヨネーズ グラニュー糖	牛乳 ツナ缶 バター	生揚げ みそ きな粉	もやし えのき にんじん	にんじん しょうが だいこん	ねぎ きゅうり にら	おかかおにぎり 牛乳
17	木	ごはん かれのいのオーロラソース 長いものソテー ねぎぶた丼	みそ汁 牛乳 果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	米 ながいも さつまいも	砂糖 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 ごま	豆腐 みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ	にんじん れんこん	茶飯おにぎり 牛乳
18	金	ねぎぶた丼 だいこんのおかか和え	チーズお麩ラスク 牛乳	米 砂糖	ごま油 お麩	牛乳 ごま バター	豚肉 かつお節 チーズ	もやし だいこん かぶ	ねぎ こまつな にら	にんにく にんじん えのき	青のりおにぎり 牛乳
19	土	肉うどん さつまいもの煮物	ゆかりおにぎり 牛乳	米 さつまいも	うどん 砂糖	牛乳 みそ バター	油揚げ 鶏肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草	ビスケット 牛乳
21	月	ごはん ローストチキン ひじきの煮物	みそ蒸しパン 牛乳	米 砂糖 油	さつまいも 小麦粉	牛乳 油揚げ バター	鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん だいこん	にんにく いんげん しめじ	しょうが ひじき ほうれん草	ゆかりおにぎり 牛乳
22	火	ごはん かれのきのソース 菜の花の和え物	メープルスコーン 牛乳	米 砂糖 メープル	油 小麦粉	牛乳 豆腐 バター	かれい みそ	たまねぎ 菜の花 チンゲン菜	えのき キャベツ にんじん	しめじ	みそおにぎり 牛乳
24	木	ごはん かじきの竜田揚げ キャベツの中華風サラダ	オレンジケーキ 牛乳	米 ごま油 さつまいも	片栗粉 砂糖 小麦粉	牛乳 みそ	かじき バター	しょうが えのき	キャベツ にんじん	もやし こまつな	茶飯おにぎり 牛乳
25	金	ハヤシライス さつまいものマヨサラダ	ジャムトースト 牛乳	米 小麦粉 さつまいも	じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 バター	豚肉	たまねぎ しめじ	にんじん またけ	トマト缶 かぶ	青のりおにぎり 牛乳
26	土	ソース焼きそば だいこんの煮物	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 お麩	中華麺 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	たまねぎ ほうれん草	キャベツ だいこん	ビスケット 牛乳
28	月	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 マヨネーズ	じゃがいも	ツナ缶 ヨーグルト バター	鶏肉 バター	にんにく エリンギ えのき	たまねぎ キャベツ	ピーマン にんじん	ゆかりおにぎり 牛乳



2月3日は節分の日



節分という言葉には「季節を分ける」という意味があります。春は一年の始まりとされ大切にされました。そのため冬と春を分ける日として節分と呼びます。

給食では大豆の入った節分汁、鬼をイメージして金棒つくねや鬼まんじゅうを提供します。しっかり食べて鬼に負けない丈夫な体作りをしましょう。

～鬼まんじゅうのレシピ～

材料

- ・さつまいも300g・塩小さじ1/2・米粉大さじ5
- ・砂糖大さじ1・水少々

- ① さつまいもをさいの目に切る
- ② ①に塩と砂糖をまぶし、水分がでたら米粉を混ぜ、水分が足りない場合は水を加える
- ③ クッキングシートに丸めてのせ、15～20分蒸したら完成

