

日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質	
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう すましじる いわしのうめ おひたし せつぶんまめ	とうふ いわし かまぼこ だいず きざみあげ	わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい きゅうり	さとう		601kcal 24.5g	
4	火	たまごパン ぎゅうにゅう ポテトとレタスのスープ こんさいハンバーグ だいこんサラダ	ベーコン ポークピッツ こんさいハンバーグ		にんじん	レタス たまねぎ だいこん きゅうり	ジャがいも さとう		603kcal 25.4g	
5	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが アーモンドあえ ほんかん	ぶたにく		にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ポンカン こんにゃく キャベツ	ジャがいも さとう	あぶら アーモンド	647kcal 20.1g	
6	木	くろざとうパン ぎゅうにゅう にくいりわんだんじる いかのてんぷら ゆかりあえ りんご	いか		にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん はくさい りんご えのきたけ		ごまあぶら あぶら	641kcal 23.2g	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる さけのしおやき やさしいだめ	つくね みそ さけ		にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	さとう	ごまあぶら	625kcal 29.0g	
10	月	たまごごはん ぎゅうにゅう (ミンチなつとう きゅうり てまきのり) やさしいわん	あいびきにく なつとう かまぼこ とりにく とうふ	のり	はねぎ にんじん	しょうが しめじ きゅうり ごぼう はくさい たまねぎ	さとう	あぶら	601kcal 25.8g	
11	火	建国記念の日								
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー カラフルサラダ	ぶたにく		にんじん あかピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ えだまめ りんご コーン	むぎ さとう ジャがいも	あぶら カレー	667kcal 20.3g	
13	木	レーズンパン ぎゅうにゅう まめとウィンナーのトマトに オムレツ ほうれんそうのソテー	ポークピッツ ミックスビーンズ たまご		にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ グリーンピース エリンギ	さとう ジャがいも	あぶら	626kcal 26.6g	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしとぎゅうりのナムル りんご	ぶたひきにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ りんご しょうが もやし きゅうり	さとう かたくりこ	あぶら ラーユ ごまあぶら	670kcal 26.2g	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう みそしる きびなごのからあげ れんごんのきんぴら	あつあげ みそ	きびなご	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく れんこん	さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	655kcal 21.0g	
18	火	コッペパン ぎゅうにゅう マカロニクリームに コールスローサラダ ミニゼリー	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	さとう ジャがいも マカロニ ゼリー	あぶら マーガリン	622kcal 22.2g	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふとぶたにくのオイスターソースいため ひよこつるのすのめとせとが	とうふ ぶたにく	ひよこつる	チンゲンサイ にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ せとが エリンギ	さとう はるさめ かたくりこ	オイスターソース ごまあぶら ごま	621kcal 23.3g	
20	木	コッペパン ぎゅうにゅう ごもくとうん はくさいサラダ かたぬきチーズ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	チーズ	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう パイン はくさい きゅうり	うどん さとう	あぶら	637kcal 26.4g	
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどんぶり やさいのおかかいため いっしょくごさかな	たまご かつおぶし とりにく かまぼこ	ごさかな	にんじん こまつな	しいたけ キャベツ たまねぎ ぶかねぎ	むぎ さとう	ごまあぶら	610kcal 26.5g	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう はるさめじる さんまのけずりぶしに かおりあえ りんご	ぶたにく かまぼこ さんま		にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい りんご	はるさめ		638kcal 23.8g	
25	火	しょくパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ ポテトオムレツ ごまじゃこサラダ いちごジャム	ベーコン たまご	しらす	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	さとう ジャム	ごま	628kcal 22.8g	
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに えびしゅうまい あますだいこん	とりにく あつあげ えびしゅうまい		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ だいこん	むぎ ジャがいも さとう	ごまあぶら	667kcal 21.6g	
27	木	こめパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん きなこまめ オレンジ	ぶたにく きなこ いか だいず ちくわ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ オレンジ キャベツ もやし	ちゃんぽん さとう かたくりこ	あぶら	635kcal 29.7g	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふだんごじる ひじきのいりに パナナ	とうふ とりにく てんぷら	ひじき	にんじん	たまねぎ パナナ はくさい えのきたけ	しらす さとう	あぶら	624kcal 19.9g	

2月のこんだてについて

☆2月3日(月)は、節分です。行事食として「いわしの梅煮」と「節分豆」を取り入れていきます。

☆4(火)に佐世保産のレタスを使って「ポテトとレタスのスープ」を実施します。

☆19日(水)は食育の日です。地場産物として「ひよこつる」「せとが」を取り入れていきます。



毎月19日は食育の日

節分のおはなし



立春の前の日にあたる2月3日を「節分」といい、冬から春に変わる日を意味しています。節分には厄除けの行事が行われます。昔は、病氣や火事、地震などの災いは、鬼がもってくるものと信じられていました。そこで「鬼は外」のかけ声で豆をまいて、鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったのが始まりだそうです。

日	曜	献立名	食品名と働き						エネルギー たんぱく質
			体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3	月	ごはん 牛乳 すまし汁 いわしの梅煮 おひたし 節分豆	豆腐 いわし かまぼこ 大豆 きざみ揚げ	わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい きゅうり	砂糖		729kcal 27.3g
4	火	たまごパン 牛乳 ポテトとレタスのスープ 根菜ハンバーグ 大根サラダ	ベーコン ポークピッツ 根菜ハンバーグ		にんじん	レタス たまねぎ だいこん きゅうり	じゃがいも 砂糖		732kcal 29.8g
5	水	ごはん 牛乳 肉じゃが アーモンドあえ ほんかん	豚肉		にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ポンカン こんにゃく キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	808kcal 24.0g
6	木	黒砂糖パン 牛乳 肉入りわんたん汁 いかの天ぷら ゆかりあえ りんご	わんたん いか		にんじん 栗ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい りんご えのきだけ		ごま油 油	793kcal 27.8g
7	金	ごはん 牛乳 つみれ汁 鮭の塩焼き 野菜炒め	つくね みそ さけ		にんじん 栗ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが もやし	さといも	ごま油	773kcal 32.5g
10	月	手巻きごはん 牛乳 (ミンチ納豆 きゅうり 手巻きのり) 野菜わん	合挽肉 納豆 かまぼこ 鶏肉 豆腐		栗ねぎ にんじん	しょうが しめじ きゅうり ごぼう はくさい たまねぎ	砂糖	油	759kcal 31.5g
11	火	建国記念の日							
12	水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー カラフルサラダ	豚肉		にんじん あかピーマン	にんにく キャベツ たまねぎ えだまめ りんご コーン	むぎ 砂糖	油 カレー粉	848kcal 24.8g
13	木	レーズンパン 牛乳 豆とウィンナーのトマト煮 オムレツ ほうれん草のソテー	ポークピッツ ミックスビーンズ たまご		にんじん ほうれん草 トマト	たまねぎ グリーンピース エリンギ	砂糖	油	787kcal 32.8g
14	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしときゅうりのナムル りんご	豚挽き肉 豆腐 みそ		にんじん 栗ねぎ	たまねぎ りんご しょうが もやし きゅうり	砂糖	油 ラーユ ごま油	849kcal 32.3g
17	月	ごはん 牛乳 みそ汁 きびなごのからあげ れんごんのきんぴら	厚揚げ みそ		にんじん 栗ねぎ きびなご いんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく れんこん	さつまいも 砂糖	油 ごま ごま油	833kcal 25.5g
18	火	コッペパン 牛乳 マカロニクリーム煮 コールスローサラダ ミニゼリー	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	砂糖 じゃがいも	油 マーガリン	754kcal 26.0g
19	水	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉のオスターソース炒め ひよこつるの酢の物 せとか	豆腐 豚肉		チンゲンサイ にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ せとか エリンギ	砂糖 はるさめ	オスターソース ごま油 ごま	783kcal 28.4g
20	木	コッペパン 牛乳 五目うどん 白菜サラダ 型抜きチーズ	鶏肉 かまぼこ 油あげ		にんじん 栗ねぎ チーズ	たまねぎ ごぼう バイン はくさい きゅうり	うどん 砂糖	油	745kcal 30.6g
21	金	麦ごはん 牛乳 親子丼ぶり 野菜のおかか炒め 一食小魚	たまご かつお節 鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ キャベツ たまねぎ ぶかねぎ	むぎ 砂糖	ごま油	764kcal 31.8g
24	月	ごはん 牛乳 はるさめ汁 さんまの削り節煮 かおりあえ りんご	豚肉 かまぼこ さんま		にんじん 栗ねぎ	たまねぎ はくさい りんご	はるさめ		804kcal 29.2g
25	火	食パン 牛乳 チンゲンサイのスープ ポテトオムレツ ごまじゃこサラダ いちごジャム	ベーコン たまご		チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン きゅうり	砂糖 ジャム	ごま	757kcal 27.3g
26	水	麦ごはん 牛乳 中華煮 えびしゅうまい 甘酢大根	鶏肉 えびしゅうまい		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ だいこん	むぎ じゃがいも 砂糖	ごま油	857kcal 26.7g
27	木	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん きなこ豆 オレンジ	豚肉 きなこ いか 大豆 ちくわ かまぼこ		にんじん 栗ねぎ	たまねぎ オレンジ キャベツ もやし	ちゃんぽん 砂糖	油	801kcal 37.3g
28	金	ごはん 牛乳 豆腐団子汁 ひじきの炒り煮 パナナ	豆腐 鶏肉 てんぷら		にんじん	たまねぎ パナナ はくさい えのきだけ	しらす 砂糖	油	779kcal 24.0g

2月のこんだてについて

☆2月3日(月)は、節分です。行事食として「いわしの梅煮」と「節分豆」を取り入れています。

☆4(火)に佐世保産のレタスを使って「ポテトとレタスのスープ」を実施します。

☆19日(水)は食育の日です。地場産物として「ひよこつる」「せとか」を取り入れています。



毎月19日は食育の日

節分のおはなし



立春の前の日にあたる2月3日を「節分」といい、冬から春に変わる日を意味しています。節分には厄除けの行事が行われます。昔は、病気や火事、地震などの災いは、鬼がもってくるものと信じられていました。そこで「鬼は外」のかけ声で豆をまいて、鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願ったのが始まりだそうです。