

| 曜日 | 献立名 | はし | おもにち・にく・ほねになるもの (あかいろ) | おもに体のちょうしをととのえるもの (みどりいろ) | おもにはたらく力になるもの (きいろ) | びこう |
|-----|--|----|---|---|--|---|
| 1月 | ごはん みそカツ はくさいのあっさりづけ じゃがいもだんごじる | ○ | トンカツ (にく) みそ 牛乳 | こまつな はくさい だいこん にんじん たまねぎ ねぎ | ごはん あぶら さとう トンカツ (ころも) さとう いもだんご | |
| 2月 | ミルクロールパン やきそば れんこんサラダ かんきつポンチ | | ぶたにく いか ちくわ あおのり けずりぶしこ 牛乳 ハム | きゃべつ にんじん ベにしょうが れんこん コーン えだまめ あまなつ みかん レモンじる | ミルクロールパン やきそば あぶら たまねぎドレッシング ゆずゼリー さとう | カルシウムきょうかごんでて |
| 3月 | ごはん いわしのこうみあげ かぶのこんぶあえ せつぶんじる せつぶんまめ | ○ | いわし こんぶ とりにく かまぼこ とうふ せつぶんまめ | しょうが ねぎ かぶ きゅうり にんじん しめじ はくさい | ごはん あぶら さとう でんぶん | せつぶんごんでて |
| 4月 | ごはん にこみハンバーグ えびとはなやさいのサラダ オニオンスープ | | ハンバーグ えび 牛乳 ウィナー | ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん | ごはん さとう さとう オリーブあぶら | |
| 5月 | ごはん ちゃんこなべ さわらのてりやき だいこんのばいにくあえ | ○ | とりにく やきとうふ あぶらあげ さわらのてりやき 牛乳 | きゃべつ にんじん もやし なら だいこん かいわれだいこん うめ | ごはん しらたき さとう | |
| 8月 | ごはん チャーハン しろみざかなのチリソースに ちゅうかスープ ひとくちゼリー (みかん) | ○ | やきぶた しろみざかな なまあげ わかめ 牛乳 | たまねぎ ねぎ タアサイ コーン ベにしょうが しょうが にんにく たまねぎ はくさい チンゲンサイ にんじん | ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ひとくちゼリー (みかん) | |
| 9月 | ごはん ぶたにくのしょうがいため じゃがいもとさけのごまマヨネーズあえ たまふじる | ○ | ぶたにく さけ とりにく かまぼこ あぶらあげ 牛乳 | たまねぎ きピーマン しょうが たまねぎ パセリ レモンじる みずな にんじん はくさい | ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ごま さとう マヨネーズ たまふ | 「じゃがいもとさけのごまマヨネーズ和え」は「津島市給食献立コンクール」で北小学校2年生の山下結歌さんの考えた料理です。 |
| 10月 | ごはん みそおでん こんさいチップス いそかあえ | ○ | とりにく がんもどき はんぺん こんぶ みそ 牛乳 のり | だいこん にんじん れんこん もやし ほうれんそう | ごはん さともいも こんにゃく さとう さつまいも あぶら | 新米をいただきました 10日のごはんはJA海部東から「あいちのかおり」を無償でいただいたものです。 |
| 12月 | ソフトめん カレーミートソース カラフルサラダ ココアむしパン | ○ | ぶたにく 牛乳 | にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン あかピーマン | ソフトめん あぶら カレールウ イタリアンドレッシング むしパンに ココア | |
| 15月 | ごはん あげまぐろのレモンソースに うましおにらキャベツ さわにわん | ○ | まぐろ ぶたにく はんぺん 牛乳 | レモンじる きゃべつ なら もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ みつば | ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう | |
| 16月 | ごはん あいちのれんこんいりつくね (2こ) ひじきのいために かきたまじる いちご牛乳のもと | ○ | あいちのれんこんいりつくね とりにく ひじき だいず とうふ かまぼこ たまご 牛乳 | にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう きぬさや | ごはん あぶら さとう でんぶん いちご牛乳のもと | |
| 17月 | ごはん すきやき やさしいりとうふあげ そくせきづけ | ○ | ぶたにく やきとうふ 牛乳 やさしいりとうふあげ | はくさい たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ みずな たくあん | ごはん こんにゃく かくふ さとう あぶら さとう でんぶん | |
| 18月 | ちゅうかめん ごもくらーめん ショウロンボウ (2こ) ナムル | ○ | やきぶた はんぺん 牛乳 ショウロンボウ (にく) | にんにく しょうが きゃべつ もやし にんじん なら だいこん チンゲンサイ | ちゅうかめん ショウロンボウ (かわ) さとう ごまあぶら | |
| 19月 | ごはん にんじんごはん しゅんぎくとツナのごまあえ ぶたじる いよかん | ○ | あぶらあげ だいず ちくわ ツナ ぶたにく とうふ みそ 牛乳 | にんじん しゅんぎく はくさい コーン しょうが ごぼう ねぎ いよかん | ごはん さとう ごまあぶら さとう ごま さともいも | しょくいくきゅうしょくのひ 2月のやさしい にんじん・しゅんぎく |
| 22月 | ごはん だいこんのうまに あげたこやき (2こ) なのはなのおひたし | ○ | とりにく なまあげ 牛乳 たこやき (たこ) | しょうが だいこん にんじん さやいんげん なのはな もやし | ごはん さともいも さとう でんぶん たこやき (きじ) あぶら さとう | |
| 23月 | ごはん きゃべつのかにたまふう きゅうりのかおりづけ ワンタンスープ はっこうにゅう | ○ | たまご かにかまぼこ 牛乳 ぶたにく とうふ はっこうにゅう | きゃべつ しいたけ しょうが きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ | ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま ごまあぶら ワンタン でんぶん | 「きゃべつのかにたまふう」は「津島市給食献立コンクール」で神守中学校3年生の大嶋萌生さんの考えた料理です。 |
| 24月 | サンドイッチ パンズパン ほうれんそうのサラダ サーモンのクリームシチュー | | とりにくのてりやき 牛乳 ハム さけだんご ベーコン 牛乳 なまクリーム | ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム | サンドイッチパンズパン オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ バター | |
| 25月 | ごはん あまからなべ ブロッコリーのおかかあえ あべかわもち | ○ | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 かつおぶし きなこ | にんじん だいこん はくさい もやし えのきだけ にんにく ブロッコリー きゃべつ | ごはん はるさめ さとう さとう もち さとう | |
| 26月 | ごはん あげじゃがいものそぼろに さんまのしょうがに わかめあえ | ○ | とりにく ちくわ 牛乳 さんまのしょうがに わかめ | たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし | ごはん じゃがいも あぶら さとう | |
| 29月 | むぎごはん コロコロこんこんカレー フランクフルト ふくじんあえ | | とりにく うすらたまご 牛乳 フランクフルト | だいこん だいこんば ねぎ たまねぎ れんこん にんにく にんじん しょうが | むぎごはん あぶら カレールウ | 「コロコロこんこんカレー」は「津島市給食献立コンクール」で高台寺小学校3年生の森渉さんの考えた料理です。 |

節分は、春を迎える「立春」の前日に邪気を払う鬼払いから始まったとされています。そのため、鬼打ちの豆をまいたり、柊の枝にいわしの頭をさしたものを戸口にはさんで邪気を払う習慣が残っています。

<節分>

豆をまきながら「福は内、鬼は外」と声をかけて鬼を追い払うというのが一般的ですが、お寺では「福は内、鬼も内」と言うそうです。お寺では、鬼を集めて悪いことをしないようにお経で改心させるためにこのように唱えているそうです。



<今月の栄養価>

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 % |
|----------|------------|---------|----------------|
| 小学校 基準値 | 640 | 24.0 | 摂取エネルギーの25~30% |
| 小学校 2月平均 | 591 | 24.6 | 27.7% |

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」
* 献立は都合により変更することがあります。