

WEB版

日にち	ようび	ごはん	おしらせ
3	月	ごはんに いわしうめ きわかめのいために キャベツのみそしる 牛乳 こくとうだいず	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目) 小麦、大豆 いわし、梅干、まわりの、 さつま揚げ、黒糖大豆、 牛乳
4	火	ごはんに ハンバーグ いんげんのサラダ 牛乳 にんにくいりポトフ	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム ハンバーグ、ツナ缶、鶏 肉、牛乳
5	水	ごはんに マグロフライ もやしのすのもの ふのみそしる 牛乳	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪 ごはんに、系こんにやく、こ め油、三温糖
6	木	めん うどん あんかけうどんじる ゆでたまご こまつなのみそあえ 牛乳 ☆りんご	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C) いんげん、パプリカ(赤)、 りよくとんもやし、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、にんに く、パセリ
7	金	ごはんに たきこみごはん はくさいのからしあえ 牛乳 だいこんのみそしる	おしらせ お正月メニュー
10	月	ごはんに ぶたにくのしょうがやき きんぴらレンコン 牛乳 たまねぎのみそしる	おしらせ にんにく
12	水	ごはんに ちくわいそあげ(小2個、中3個) ☆セロリのあえもの 牛乳 いわしのつみれじる	おしらせ にんにく
13	木	ごはんに しろみぎかなのホイールむし やさしいため 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる	おしらせ にんにく
14	金	ごはんに ままとひぎにくのカレー ふくじんづけ 牛乳 プロックリーサラダ パイナップルかん	おしらせ にんにく
17	月	ごはんに とろふのやさしいあんかけ(小1個、中2個) ひじきとツナのあえもの 牛乳 いんげんのみそしる	おしらせ にんにく
18	火	ごはんに ☆てりやきチキン だいのすのため 牛乳 ジョア のりのみそしる	おしらせ にんにく
19	水	ごはんに あかうおさいきょうやき メンマいため 牛乳 どうふのすましじる	おしらせ にんにく
20	木	めん ちゅうかめん しょうゆラーメンじる 牛乳 はるまき きくらげのちゅうかサラダ	おしらせ にんにく
21	金	ごはんに ☆やきとどんぐ キャベツとツナのレモンあえ 牛乳 あつあげのみそしる	おしらせ にんにく
25	火	ごはんに ☆とりくのからあげ(小2個、中3個) キャベツのしおこんぶあえ 牛乳 こんさいのみそしる	おしらせ にんにく
26	水	ごはんに さばしょうがに ひじきのいために 牛乳 もやしのみそしる	おしらせ にんにく
27	木	パン こめこパン ぶたにくとたまごのソー かぼちゃサラダ 牛乳 やさしいスープ	おしらせ にんにく
28	金	ごはんに ゆかりごはん しらすいりあつやきたまご 牛乳 じゃがいもをぼろに ぐだくさんのみそしる	おしらせ にんにく

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ☆は卒業生のリクエストメニューです。
4. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あじ、いわし、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンドの21品目)のことをいいます。

今月の行事食と食べ物

節分 (立春の前日)

家の戸口にヒイラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。最近、全国的に食べられるようになった恵方巻は、もともと関西の一部の地域で商売繁盛を願って食べられていたものです。

いり豆、イワシ料理、恵方巻き

初午 (2月最初の午の白)

五穀豊穡や商売繁盛を願って、各地の稲荷神社でお祭りが行われます。稲荷神のおつかいとされるキツネの好物の油揚げや、油揚げですし飯を包んだいなりすしなどをお供えます。初午団子やしもつかれを作る地域もあります。

いなりすし、初午団子、しもつかれ

だいずのはなし

大豆には、たんぱく質やビタミンがたくさん含まれ、牛肉に負けない栄養がある。大豆はそのまま食べても消化が早く、栄養があまり吸収されません。そこで昔から、消化のよいように、いろいろな加工品が作られています。

さまざまな大豆の加工品

とうもろこし、あつあげ、なっとう、みそ、しょうゆ、あぶらあげ、とうふ、きなこ