



# きゅうしょくだより



日にち	ようび	ごはん	こんだて	特定原材料等のアレルゲン (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
								小	中	
3	月	ごはん	いわしさんべい はるさめサラダ とりだんごのすまし汁 牛乳 ふくまめ	小麦, 大豆 豚肉, 大豆, 小麦, ごま, 卵 大豆, さば, 鶏肉, 小麦 大豆	ごはん, はるさめ, ごまドレッシング	いわし, ハム, にくだんご, ぎゅうにゅう, だいず	きゅうり, にんじん, キャベツ, ねぎ	624	763	<b>2月2日</b> せつぶん 節分 あたら とし ぶし 新しい年を無事 す に過ごせるよう, てら じんじや まめ お寺や神社で豆 こめ や米をまき, まもの じやき 魔物や邪気をは ぎしき かてい らう儀式が家庭 おこな で行われている まめ ちらい 「豆まき」の由来 です。
4	火	めん	うどん ごもくうどんじり やさいかきあげ 牛乳 もやしのツナサラダ	小麦 鶏肉, 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆 大豆, 卵, 小麦, りんご	うどん, こめあぶら, マヨネーズ, かきあげ	とりにく, あぶらあげ, ツナ, ひじき, ぎゅうにゅう	しめじ, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, しいたけ, りょくとうもやし, とうもろこし, きゅうり	586	729	こめ や米をまき, まもの じやき 魔物や邪気をは ぎしき かてい らう儀式が家庭 おこな で行われている まめ ちらい 「豆まき」の由来 です。
5	水	ごはん	ぶたにくしょうがやき はくさいのうまに 牛乳 ジョア なめこのみそしる	豚肉, 大豆, 小麦 大豆, 小麦 大豆, さば	ごはん, こめあぶら	ぶたにく, さつまあげ, みそ, ジョア	しょうが, はくさい, しいたけ, にんじん, えだまめ, たまねぎ, だいこん, なめこ	578	704	こめ や米をまき, まもの じやき 魔物や邪気をは ぎしき かてい らう儀式が家庭 おこな で行われている まめ ちらい 「豆まき」の由来 です。
6	木	ごはん	ギョウザ(2個) じゃがいものちゅうかいため 牛乳 たまごスープ	豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆 豚肉, 鶏肉, 牛肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, ごま 卵, 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, さば	ごはん, じゃがいも, かたくり, ごまあぶら	ギョウザ, ぶたにく, たまご, ぎゅうにゅう	たまねぎ, あかパプリカ, きパプリカ, あおパプリカ, にんにく, しょうが, チンゲンさい, きくらげ	644	782	こめ や米をまき, まもの じやき 魔物や邪気をは ぎしき かてい らう儀式が家庭 おこな で行われている まめ ちらい 「豆まき」の由来 です。
7	金	ごはん	とりにくのりしおやき こまつなのからしあえ 牛乳 とうふのみそしる	鶏肉, 大豆, 小麦 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	ごはん	とりにく, わかめ, とうふ, みそ, のり, ぎゅうにゅう	こまつな, りょくとうもやし, にんじん, みずな, ねぎ	605	725	こめ や米をまき, まもの じやき 魔物や邪気をは ぎしき かてい らう儀式が家庭 おこな で行われている まめ ちらい 「豆まき」の由来 です。
10	月	ごはん	とうふでんがく(小1, 中2) ほうれんそうとツナのいりたまご 牛乳 つみれのすまし汁	大豆, ごま 大豆, 卵, 鶏肉 大豆, さば, 小麦	ごはん, さとう, ごま, こめあぶら	とうふ, みそ, たまご, とうにゅう, ツナ, つみれ, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ	593	770	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
12	水	ごはん	シュウマイ(小2, 中3) あつあげのホイコーロー 牛乳 チンゲンさいのスープ	小麦, 豚肉 大豆, 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン 小麦, さば, 大豆, 牛肉, 豚肉, 鶏肉, ゼラチン	ごはん, こめあぶら, さとう, かたくり	シュウマイ, あつあげ, みそ, ベーコン, ぎゅうにゅう	キャベツ, たけのこ, にんじん, しめじ, チンゲンさい, りょくとうもやし	588	747	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
13	木	ごはん	ポテトのささみカツ いんげんサラダ はくさいのクリームに 牛乳 パレンタインデザート	鶏肉, 大豆, りんご 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 豚肉, 大豆, 小麦, 鶏肉	ごはん, こめあぶら, じゃがいも, こむぎこ, チョコプリン	ポテトのささみカツ, ツナ, ソーセージ, とうにゅう, ぎゅうにゅう	いんげん, きピーマン, にんじん, はくさい, たまねぎ	674	810	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
14	金	ごはん	たきこみごはん ぶたにくこうじみそやき ほうれんそうのりあえ 牛乳 かぶのみそしる	鶏肉, 小麦, 大豆 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, さば 大豆, さば	ごはん, さとう	とりにく, ぶたにく, のり, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	ごぼう, こんにゃく, まいたけ, しいたけ, ほうれんそう, にんじん, りょくとうもやし, かぶ	672	805	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
17	月	ごはん	さばしょうゆに きんぴらごぼう 牛乳 チンゲンさいのみそしる りんご	さば, 大豆, 小麦, りんご 大豆, ごま, 小麦, さば 大豆, さば りんご	ごはん, ごま, さとう, こめあぶら	さば, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	ごぼう, いんげん, にんじん, こんにゃく, チンゲンさい, ねぎ, りんご	651	778	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
18	火	パン	とりにくマトに ラビットサラダ 牛乳 まめのスープ	鶏肉 卵, りんご 豚肉, 鶏肉	コッペパン, さつまいも, フレンチドレッシング	とりにく, ひよこまめ, レッドキドニー, あおえんどうまめ, ベーコン, ぎゅうにゅう	にんにく, たまねぎ, トマト, にんじん, キャベツ, はくさい, パセリ	602	667	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
19	水	ごはん	ぶたにくカレーやき やさしいおいため 牛乳 ほうれんそうのみそしる	豚肉, 小麦, 大豆 大豆 小麦, 大豆, さば	ごはん, ふ, こめあぶら, さとう	ぶたにく, あつあげ, みそ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, りょくとうもやし, にんじん, あおピーマン, ほうれんそう, ねぎ	670	803	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
20	木	ごはん	ゆかりごはん あつやきたまご 牛乳 こまつなのいために さといものみそしる	- 小麦, 大豆, 卵 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さとう, さといも	たまご, さつまあげ, こうやどうふ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	しそ, こまつな, にんじん, しめじ, ねぎ	581	657	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
21	金	めん	スパゲティ ミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ コンソメスープ	小麦 豚肉, 鶏肉, 小麦 りんご, 大豆, 小麦, オレンジ 鶏肉, 豚肉	スパゲティ, こめあぶら, こむぎこ, さとう	ぶたにく, ツナ, ソーセージ, ぎゅうにゅう	にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, ブロッコリー, りょくとうもやし, とうもろこし, キャベツ, パセリ	635	734	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
25	火	ごはん	さけしおやき ひじきのいために 牛乳 こまつなのみそしる	さけ 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, さとう, こめあぶら	さけ, ひじき, だいず, さつまあげ, わかめ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん, にんじん, こんにゃく, こまつな, ねぎ	623	755	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
26	水	ごはん	ぼうぎょうざ とうふのチャンプルー 牛乳 はるさめスープ	小麦, 大豆, 豚肉, 鶏肉 大豆, 豚肉, 小麦, ごま 豚肉, 牛肉, 鶏肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, ごま	ごはん, ごまあぶら, はるさめ	ギョウザ, とうふ, ぶたにく, たまご, かつおぶし, ぎゅうにゅう	キャベツ, あおピーマン, にんじん, しめじ, とうみょう, しいたけ	603	734	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
27	木	ごはん	いなだフライ 牛乳 チンゲンさいのあえもの あつあげのすまし汁	小麦, 大豆 鶏肉, 小麦, 大豆, ごま さば, 大豆, 小麦	ごはん, こめあぶら, ごま	いなだフライ, ほぐしきさみ, あつあげ, わかめ, ぎゅうにゅう	チンゲンさい, にんじん, りょくとうもやし, たまねぎ, えのきたけ	611	730	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。
28	金	ごはん	ひきにくとまめのカレー 牛乳 りんごサラダ	小麦, 大豆, りんご, 鶏肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン	ごはん, こめあぶら, じゃがいも	とりにく, ひよこまめ, レッドキドニー, あおえんどうまめ, とうにゅう, ぎゅうにゅう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, りんご, だいこん, きゅうり, とうもろこし	693	861	ほいこうろう 回鍋肉 しせんりょうり ひと 四川料理の一つ ぶたにく で、豚肉をキャ ベツやピーマン などと一緒に炒 め味付けしたも の。12日は豚肉 の代わりに厚揚げ を使用してい ます。

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, くるみの8品目)と、表示が推奨されている食品(いか, いくら, オレンジ, マカダミアナッツ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 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20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)      初午 (2月最初の午の日)

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。恵方巻は、「福を巻き込む」といわれ、その年の恵方(2025年は西南西)をむいて丸かじりします。



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、いなりずしなどをお供えます。



## 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、牛肉に負けないう栄養があるので「畑のお肉」といわれます。しかし、大豆はそのまま食べると消化が悪く、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。

