

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						だし類	栄養価	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			エネルギー	たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (火)	牛乳 ごはん ポークカレー 白菜サラダ ぼんかん	豚肉	牛乳	にんじん	ぼんかん たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも 砂糖	油		847 21.5	
2 (水)	牛乳 米粉パン マカロニのクリーム煮 魚のハーブ焼き キャベツのソテー	タラ 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ しめじ	米粉パン じゃがいも マカロニ	生クリーム バター 油		817 41.4	
3 (木)	牛乳 ごはん 白玉汁 いわしの梅の香揚げ かぶの甘酢あえ 節分豆	豆腐 鶏肉 赤かまぼこ 節分豆	牛乳 いわし梅の香揚げ	にんじん ほうれん草	かぶ きゅうり はくさい	こめ 白玉 砂糖	油 白ごま	煮干 だし昆布	805 31.8	
4 (金)	牛乳 コッペパン ラビオリのスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ	豆腐ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン ラビオリ 砂糖	油		858 36.2	
7 (月)	牛乳 ごはん だんご汁 焼きししゃも おひたし	鶏肉 赤かまぼこ	牛乳 ししゃも	にんじん 小ねぎ	キャベツ ごぼう もやし	こめ じゃがもち 砂糖		煮干 だし昆布	752 27.3	
8 (火)	牛乳 ごはん つみれ汁 厚焼卵 クープイリチー	厚焼卵 豚肉 タチウオボール 厚揚げ 薄揚げ 麦みそ 天ぷら	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく 枝豆	こめ 砂糖	ごま油	煮干	795 32.7	
9 (水)	牛乳 コッペパン 冬野菜シチュー アスパラのソテー はるか	鶏肉	牛乳	にんじん アスパラ パセリ	はるか たまねぎ かぶ キャベツ マッシュルーム	コッペパン さつまいも じゃがいも	油		774 28.1	
10 (木)	牛乳 麦入りゆかりごはん 味噌煮込みうどん ホキの天ぷら アイコトマト	ホキ天 天ぷら 鶏肉 薄揚げ 麦みそ 赤みそ	牛乳	アイコトマト にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい	こめ うどん 麦	油	煮干	830 28.4	
14 (月)	牛乳 ごはん 五目豆 野菜のじゃこ炒め りんご	大豆 鶏肉 天ぷら	牛乳 しらす干し	チンゲンサイ にんじん	りんご キャベツ れんこん 枝豆	こめ 里芋 砂糖	ごま油	煮干	796 29.6	
15 (火)	牛乳 ごはん ふたすき かぶの酢の物 ミニゼリー (りんご)	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	はくさい かぶ つきこんにゃく たまねぎ 深ねぎ きゅうり えのきたけ	こめ りんごゼリー マロニー 砂糖	油 白ごま		807 27.9	
16 (水)	牛乳 黒砂糖パン とうもろこしのスープ 鮭のバターしょうゆ焼き ビーンズサラダ	鮭 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン キャベツ コーン えのきたけ	黒砂糖パン オリーブ油 砂糖	バター オリーブ油		809 37.5	
17 (木)	牛乳 麦ごはん 中華丼 肉しゅうまい もやしのナムル	肉しゅうまい うずら卵 豚肉 天ぷら	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しいたけ 黄ピーマン きくらげ	こめ 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油		807 30.4	
18 (金)	牛乳 はちみつパン 白菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ はくさい コーン	はちみつパン じゃがいも マロニー	油		744 27.5	
21 (月)	牛乳 ごはん 豆腐の中華煮 肉団子の甘酢あん しそ味ひじき	豆腐 ミートボール	牛乳 しそ味ひじき	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ しめじ ヤングコーン エリンギ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	油		863 28.2	
22 (火)	牛乳 ごはん 親子丼 いか天ぷら ブロッコリーの炒め物	いか天ぷら 卵 鶏肉 赤かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン 小ねぎ 赤ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ 黄ピーマン	こめ 砂糖 でん粉	油	煮干	873 33.3	
24 (木)	牛乳 ごはん 肉じゃが もやしとピーマンの炒め物 せとか	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン きぬさや	せとか たまねぎ もやし こんにゃく	こめ じゃがいも 砂糖	油		776 25.9	
25 (金)	牛乳 パインパン ポトフ オムレツ 野菜ソテー 1食ケチャップ	オムレツ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ はくさい コーン だいこん たまねぎ	パインパン じゃがいも	油		806 31.7	
28 (月)	牛乳 ごはん 豚汁 さわらの塩麴焼き かおりあえ	さわら 厚揚げ 豚肉 麦みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	こめ 里芋		煮干	798 34.6	

佐世保産の使用食材(予定)

米 牛乳 煮干 きゅうり キャベツ
大根 パセリ

長崎県産の使用食材(予定)

じゃがいも 白菜 ねぎ えのき しめじ しいたけ エリンギ アイコトマト
はるか ぼんかん せとか

基準値
830
34.2

2月の献立について

行事食…2月3日(木) 節分にちなんだ献立
(いわしの梅の香揚げ 節分豆)
季節の野菜…大根、白菜、アイコトマト、
ブロッコリー、ほうれん草
季節の果物…せとか、はるか、ぼんかん

※天候により献立変更がある場合があります

季節の行事「節分」

節分とは、立春の前日をいいます。季節の変わり目、冬から春になる節目の日です。今年は2月3日になります。節分の日には、邪気を祓う行事が行われます。「豆まき」をしたり、「いわし」の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりします。

豆まき



「豆まき」には、「大豆」を使うことが多く、煎ったものを使う。「鬼は外、福は内」と言いながら大豆をまき、災いをもたらすとされる鬼を追い払い、福を呼び込む。家族の健康や幸せへの願いが込められている。また、煎った大豆を自分の年齢の数だけ食べると、1年間健康に過ごせるともいわれる。

いわし



「いわし」の頭を柵の枝に刺し、玄関に飾るのは、鬼を家に入れないようにするための風習。いわしは、焼くと臭いが強くなり、焼いたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにし、柵の葉の鋭いトゲで鬼の目を刺し、鬼を追い払うといわれている。