



	月	火	水	木	金
献立	3 切り干し大根のごまずあえ 節分豆 (小・中) たまごボーロ (幼) いわしのしょうが煮 麦ごはん 豆腐とわかめのすまし汁 今日は節分(せつぶん)です。節分には豆まきが代表的ですが、いわしやめざしの頭を玄關にかざるところもあります。いわしやめざしは焼くとおいがするため、この日においで鬼を追払うという意味があります。	4 冬野菜のサラダ タンドリーチキン 麦ごはん ポテトスープ タンドリーチキンのタンドリーという名前は、インドで使われる「タンドール」という土の釜(かま)を使ってやくことからつけられたそうです。鶏肉を、香辛料としヨーグルトを混ぜたものにつけて焼いています。	5 チーズサラダ きなこあげパン タイピーエン タイピーエンは、熊本生まれの中華料理です。鶏ガラのスープにイカなどの海鮮(かいせん)と春雨、野菜を入れ、あげた卵を入れます。給食では、あげた卵の代わりにうずらの卵を入れています。	6 肉豆腐 セルフおにぎり 大根とはくさいのみそ汁 今日、2月6日は「のりの日」です。今日の給食ののりは、熊本県漁業協同組合連合会から提供していただいたものです。のりは、栄養面に優(すぐ)れた日本の伝統食(でんとうしょく)です。感謝していただきます。	7 ひじきのいり煮 厚揚げたまご 麦ごはん けんちん汁 卵は、質のいいたんぱく質を多くふくんでいます。卵黄にふくまれているレシチンは、記憶力(きおくりょく)や集中力を良くするなど、脳の活発化に効果があります。また、鉄分が多くふくまれているので、貧血の予防にもなります。
	kcal 小611 中769 幼516 牛乳 豆腐 いわし 節分豆(小中) わかめ	kcal 小617 中784 幼457 牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	kcal 小635 中806 幼488 きな粉 牛乳 豚肉 うずら卵 ハム チーズ	kcal 小628 中810 幼460 牛乳 あげ 牛肉 豚肉 豆腐 のり わかめ	kcal 小585 中727 幼447 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 あげ だいず ひじき
	黄 米 麦 砂糖 ごま たまごボーロ (幼)	米 麦 じゃがいも	パン 砂糖 油 春雨 ごま油	米 麦 ごんにやく 砂糖	米 麦 ごんにやく 砂糖
	緑 たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ にんじん	たまねぎ キャベツ にんじん コーン カリフラワー ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり	だいこん 白菜 ねぎ いんげん にんじん しいたけ	だいこん にんじん ねぎ 白菜 しめじ しいたけ いんげん
	10 ゆかり和え ちくわのいそべあげ(幼小1・中2) 麦ごはん 五目煮 五目というのは、「たくさん」という意味があります。その名の通り、今日の五目煮には9種類もの具が入っています。不足しがちな食物せんいもしっかりとることができますので、残さず食べましょう。	11 建国記念の日 	12 ドレッシングサラダ いちごジャム 食パン スパゲティミートソース 給食でスパゲティを作る時は、めんを少しかためにゆでるようにしています。ソースとからめてからみなさんが食べる間で、ちょうどいいかたさになるように工夫しています。	13 ざぜん豆 魚のマヨネーズやき 麦ごはん かきたま汁 ざぜん豆とは、お坊さんが修行(しゅぎょう)するときに食べたことから、その名がつけました。黒豆で作られることもあります。熊本では、大豆で作られることが多いです。	14 ほうれん草のナムル いりこのつくだに 麦ごはん 豆腐の中華煮 ナムルは、朝鮮(ちょうせん)半島の家庭料理の一つで、野菜やゼンマイなどの山菜(さんさい)、野草(やそう)を塩ゆでしたものを調味料とゴマ油で和えたものです。ごま油を加えて野菜をコーティングすることで、水分が出て水っぽくなるのを防げるのだそうです。
	kcal 小624 中830 幼465 牛乳 鶏肉 大豆 ちくわ 青のり		kcal 小611 中820 幼515 牛乳 牛肉 豚肉	kcal 小612 中783 幼467 牛乳 卵 ホキ 大豆	kcal 小610 中784 幼484 牛乳 豆腐 豚肉 いりこ
	黄 米 麦 ごんにやく さといも 砂糖 油 小麦粉		パン スパゲティ油 いちごジャム	米 麦 じゃがいも でんぶん 砂糖	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぶん
	緑 ごぼう にんじん しいたけ ゆかり たけのこ いんげん きゅうり だいこん キャベツ		たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	キャベツ にんじん しめじ しょうが	白菜 ちんげんさい にんじん たまねぎ しょうが もやし ほうれんそう
献立	17 ホイコーロー クレープ 麦ごはん わかめスープ キャベツは一年中出回っていますが、本来は冬の野菜です。よく目にしているのは「寒玉(かんだま)」とも呼ばれる冬キャベツです。キャベツはビタミンCが豊富で、風邪の予防や疲労の回復、はだ荒れなどに効果があります。	18 厚揚げとごんにやくの田楽 ふりかけ 麦ごはん おひめさんだご汁 今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日は、小麦粉とさつまいもを混ぜただごを作りました。おひめさんの肌のようにやわらかいだごなので、その名がつけました。田楽は、串にさした豆腐やごんにやくなどにみそをつけて焼いた料理のことです。だご汁と共に、熊本県の郷土料理です。	19 ポテトサラダ (ウイナー) (コッペパン) セルフホットドッグ コーンスープ にんじんのオレンジ色は、カロテンという栄養素の色です。カロテンには、視力(しりょく)やひふを健康に保つ効果があります。それに、ビタミンCも多いので、かぜをひきやすい冬には、多くとってほしい食品のひとつです。	20 パインのサラダ (麦ごはん) チキンカレーライス (カレールウ) しょうがには、身体を温め代謝(たいたいしゃ)を活発にする「ショウガオール」という成分がふくまれています。しょうがの作用を上手く活用して、体を芯(しん)から温めましょう。今日はカレーの中にしょうがが入っています。	21 たくあんのごま和え 魚のパークソース 麦ごはん 豚汁 豚肉には、糖質(とうしつ)がエネルギーに変わる時に必要な働きをする、「ビタミンB1」が多く含まれています。ごはんと一緒に豚肉を食べることで、エネルギーをたくさん作り出すことができます。
	kcal 小624 中781 幼479 牛乳 豚肉 赤みそ	kcal 小639 中823 幼476 牛乳 あげ いりこ 鶏肉 厚揚げ	kcal 小640 中816 幼514 ウインナー 牛乳 鶏肉 スキムミルク	kcal 小643 中794 幼539 鶏肉 牛乳 豆	kcal 小607 中782 幼499 牛乳 豚肉 豆腐 タラ
	黄 米 麦 砂糖 油 クレープ	米 麦 小麦粉 さつまいも 砂糖 ごんにやく 油	パン 砂糖 鶏 じゃがいも	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	米 麦 さといも 油 砂糖 ごま
	緑 わかめ にんじん えのきたけ キャベツ しょうが もやし ビーマン	白菜 にんじん だいこん ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり パインアップル	にんじん ごぼう 白菜 しょうが ねぎ たまねぎ たくあん
	24 振替休日 	25 おからのいり煮 あじゴマフライ 麦ごはん よしの汁 おからは、豆腐を作るときにできるしほりかすです。食物せんい、カルシウム、鉄分などが多く、栄養面でも優(すぐ)れています。特に食物せんいは、大豆にふくまれる食物せんいのほとんどが、おからに移るそうです。	26 りんご 野さいのソテー ココアパン じゃがいもトマト煮 じゃがいもには、体のエネルギーのもとになる炭水化物が多く、ビタミンCも多くふくまれます。ビタミンCは熱を加えるとわれやすいですが、じゃがいもにふくまれるビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱してもこわれにくいのです。	27 れんこんサラダ わかめごはん 肉うどん れんこんに空いている穴は、空気を通すための穴です。れんこんは水田(すいでん)で育ち、葉から根にまで空気を送ります。1つの穴がふさがっても他の穴が空気を送ることができるように、いくつも穴が空いています。	28 きんぴらごぼう さばの塩焼き 麦ごはん 白菜スープ 白菜は、明治時代に中国から日本に伝わりました。白菜は、11月下旬から2月頃が旬で、霜(しも)が降りる頃になるとせんいがやわらかくなり、一層おいしさが増します。
	kcal 小608 中777 幼504 牛乳 鶏肉 あじゴマフライ おから	kcal 小590 中753 幼452 牛乳 鶏肉	kcal 小635 中821 幼472 牛乳 牛肉 豚肉 わかめ	kcal 小605 中773 幼472 牛乳 ベーコン さば 天ぷら	
	黄 米 麦 でんぶん 油 砂糖	ココアパン じゃがいも 油	米 麦 油 砂糖 うどん麵 ごま	米 麦 ごんにやく ごま 砂糖 油	
	緑 白菜 しめじ にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ コーン りんご トマト ビーマン もやし キャベツ	にんじん ごぼう 白菜 たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	キャベツ 白菜 たまねぎ にんじん ごぼう	

献立は変更になる場合がございますがご了承ください