
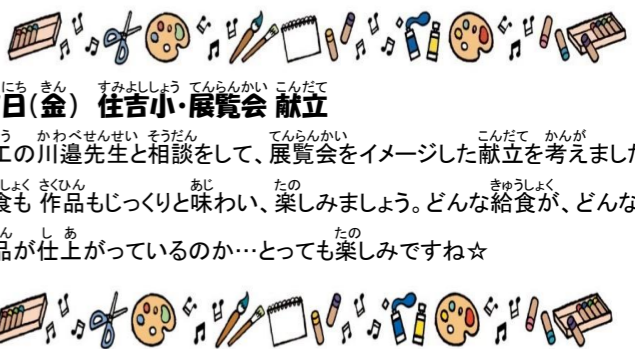




献立表



日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかのなかま ちにく、ほね 血や肉や骨になるもの	きのなかま ねつ、ちから 熱や力になるもの	みどりのなかま からだの調子を整えるもの	※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
1水	きびごはん		かいせんチゲにこみきりぼしだいこんのナムルみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、えび、ほたてがい、とうふ、みそ	こめ、きび、あぶら、でんぷん、さとう、ごま	はくさい、キムチ、にんじん、だいこん、ながねぎ、きりぼしだいこん、だいずもやし、ほうれんそう、みかん	<p>3日(金) 節分献立 季節の変わり目のことを「節分」と言います。豆まきは、季節の変わり目にひきやすい風邪などを鬼に見立て、追い払う儀式です。この儀式は、昔に行なわれていた「追儺」という鬼払いの儀式がひろまったものだとされています。給食では、鬼が苦手とする「鰯」と「大豆」を使った献立にしました。</p>  <p>6日(月) 立春献立 1年を24つの季節に分ける「二十四節気」の立春です。大豆には、ほかにどんなヒミツがあるか太陽の動きで決めた暦のことで、大豆には、ほかにどんなヒミツがあるか春の始まり・1年の始まりが「立春」です。桜餅やうぐいす餅などの生菓子も、春を感じられるものが多くなります。立春大福と呼ばれる大福は「大きな福を呼ぶ」という意味があります。また、白い食べ物は邪気を払うといわれ、よく食べられていたそうなので、給食では「豆腐」を使った献立にしました。</p> <p>13日(月) バレンタインデー献立 昔、ローマ帝国という国では、兵士の結婚が禁じられていました。愛する家族や恋人がいると、戦争での士気が下がってしまうからという理由だったそうです。しかし、司祭のヴァレンティヌスはそれに反対しこっそりと兵士たちの結婚式を行ったそうです。そのことがばれて、ヴァレンティヌスは王様に処刑されてしまいましたが、彼を讃え、バレンタインデーとして、幸せを祈り、祝ったそうです。</p> <p>17日(金) 住吉小・展覧会 献立 図工の川邊先生と相談をして、展覧会をイメージした献立を考えました！給食も 作品もじっくりと味わい、楽しみましょう。どんな給食が、どんな作品が仕上がっているのか…とっても楽しみです☆</p> 
2木	カレーうどん		ゆかりあえ さつまいものあまに	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ	うどん、あぶら、でんぷん、さつまいも、さとう	しょうが、にんじん、しめじ、こまつな、ながねぎ、きゅうり、だいこん、キャベツ	
3金	いわしのかばやきどん		だいずのひじきにせつぶんじる	ぎゅうにゅう、いわし、だいず、ひじき、あぶらあげ、かまぼこ、とうふ	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう、こんにやく	にんじん、さやいんげん、エリンギ、こまつな、はくさい、ごぼう、ながねぎ	
6月	うめこぶごはん		かつおのあずまにとうふのすましじるいちご	ぎゅうにゅう、こんぶ、かつお、かまぼこ、とうふ	こめ、むぎ、ごま、でんぷん、あぶら、さとう	うめ、しょうが、ながねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ、こまつな、いちご	
7火	アルファーマいごはん	ジュース	いかのかけあえとんじる	いか、みそ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、ごま、さとう、さといも、こんにやく	やさしいジュース、だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ	
8水	こまつなじゃこチャーハン		タイピーエン マラーカオ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちりめんじゃこ、なると、えび、たまご、れんにゅう	こめ、あぶら、はるさめ、こむぎこ、さとう	たけのこ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、はくさい、もやし、チンゲンサイ	
9木	てりやきチキンパーガー		ジンジャービーンズスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ	パン、さとう、でんぷん、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、セロリー、ぼんかん	
10金	そぼろごはん		わかさぎのなんぼんだれかけいなかじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、わかさぎ、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、じゃがいも、こんにやく	しょうが、グリーンピース、たまねぎ、きパプリカ、にんじん、だいこん、ごぼう	
13月	スパゲティトマトソース		ほうれんそうときのこのサラダ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、たまご、なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、こむぎこ、バター、チョコレート	しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし	
14火	こうやどうふごはん		こまつなのくるみあえ ちゃんこじる	ぎゅうにゅう、とりにく、こおりどうふ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、くるみ、しらたき	にんじん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、だいこん、はくさい、えのきたけ	
15水	ナン		ドライカレー こんさいサラダ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく	パン、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん	
16木	ごはん		さばのぶなかぼし はくさいのあさづけ だごじる	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、みそ	こめ、ごま、さといも、こむぎこ	はくさい、かぶ、きゅうり、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	
17金	キャンパスごはん	コーヒク	おえかきオムレツ わくわくスープ	にゅういんりょう、とりにく、たまご、ぶたにく、ベーコン	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、マカロニ	にんじん、えだまめ、とうもろこし、あかパプリカ、ピーマン、トマト、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう	
20月	こぎつねごはん	牛乳京	さかなのやさしいあんかけ キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぎんひらす、とうふ、みそ	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、じゃがいも	しょうが、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、みずな、キャベツ、ながねぎ	
21火	しおラーメン		たこあげポテト みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご、なると、わかめ、たこ、のり、かつお	ちゅうかめん、あぶら、ごま、じゃがいも、こむぎこ	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、きくらげ、ながねぎ、とうもろこし、みかん	
22水	くろざとうパン		はくさいのクリームにゆずドレッシングのサラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、かんてん	パン、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、さとう	はくさい、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、きパプリカ、あかパプリカ、みずな、だいこん、ゆず、オレンジ	
24金	にくみそキャベツどん	ジュース	なのはなのからしマヨあえ さわにわん	ぶたにく、とりにく、みそ、かまぼこ、ぶたにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま、こんにやく	りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、なのはな、ごぼう、だいこん、ながねぎ	
27月	マーボーどん		わかめじる フルーツあんにん	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、わかめ、かんてん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま	しょうが、にんにく、ながねぎ、にら、にんじん、たけのこ、はくさい、みかん、もも、りんご	
28火	ごはん しらすのつくだに		ぶたにくとだいこんのものごじる	ぎゅうにゅう、のり、しらす、ぶたにく、だいず、あぶらあげ、みそ	こめ、さとう、あぶら、さといも、こんにやく	しょうが、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、しめじ、ながねぎ	