

※ ◎印はスプーンを、□印はフォークを持参ください



			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
2	月	ひじき入りつくね焼き・とう菜のおひたし・みそ汁	鶏ひき肉・ひじき・かつお節・わかめ・巻麹・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・とう菜・コーン・もやし・しめじ	片栗粉・油・砂糖	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
◎3	火	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜のスープ・みたらし団子	豚ひき肉・豆腐・鶏卵	ぜんまい水燕・干しいだけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン	砂糖・いりごま・白玉・ごま油・片栗粉	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん
4	水	かしわうどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・干しいだけ・ブロッコリー・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	だし汁・みりん・塩・しょうゆ	うどん
◎5	木	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・ケチャップ・ソース・しょうゆ・酢	ごはん
6	金	サバの照り焼き・ほうれん草のごま和え・みそ汁	サバ・油揚げ・みそ	ほうれん草・キャベツ・コーン・大根・長ねぎ	砂糖・すりごま	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
9	月	タレカツ・和風サラダ・なめこ汁	豚肉・かつお節・油揚げ・みそ	キャベツ・人参・コーン・なめこ・長ねぎ	小麦粉・パン粉・油・砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
◎10	火	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ・動物ゼリー	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいだけ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・フルーツ果汁	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま・春雨	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん
◎12	木	ハンバーグ・マカロニサラダ・コンソメスープ・バレンタインデザート	鶏肉・豚肉・ウインナー	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・えのき・小松菜・キャベツ	マカロニ・マヨネーズ・砂糖・パン粉・油	塩・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース	ごはん
13	金	【午前保育のため、きゅうしょくありません】					
16	月	【生活発表会振替のため、きゅうしょくありません】					
◎17	火	クリームシチュー・サラダ・果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・コーン・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	ホワイトルウ・シチューミックス・しょうゆ	クロワッサン
◎18	水	【2月誕生会】肉団子・フライドポテト・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	パセリ粉・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・人参・キャベツ・コーン・クリーム・コーン・フルーツ果汁・みかん缶	油・砂糖・片栗粉・パン粉・じゃがいも・小麦粉	塩・酢・コンソメ・しょうゆ・ケチャップ	わかめごはん
19	木	赤魚の塩麹焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・うち豆のみそ汁	赤魚・塩麹・ツナ缶・うち豆・豆腐・わかめ・みそ	ほうれん草・もやし・コーン	マヨドレ	しょうゆ・だし汁	ごはん
20	金	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】	水筒持参				
24	火	サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁	サバ・みそ・豆腐・かまぼこ	しょうが・ほうれん草・コーン・もやし・絹さや	砂糖	しょうゆ・だし汁・塩・みりん	ごはん
◎25	水	ミートソーススパゲッティ・ポテトサラダ・牛乳	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・きゅうり・コーン・パセリ粉	砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
26	木	【食育の日】鶏肉のオープン焼き・白菜の塩昆布和え・新潟の冬野菜汁・果物	鶏肉・塩昆布・油揚げ・みそ	白菜・キャベツ・コーン・大根・人参・長ねぎ・とう菜・果物	小麦粉・油	塩・だし汁	ごはん
27	金	肉じゃがコロッケ・ブロッコリーのツナサラダ・みそ汁	豚ひき肉・ツナ缶・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・しめじ・キャベツ	じゃがいも・油・ごま油・砂糖・小麦粉・パン粉	だし汁・しょうゆ・塩・みりん	ごはん
		2/13(金)【午前保育】さんま竜田・白和え・さといものみそ汁	さんま・豆腐・わかめ・巻麹・みそ	ほうれん草・人参	小麦粉・油・すりごま・砂糖・さといも	しょうゆ・塩・だし汁	なめしごはん
		◎2/16(月)【振替日】親子丼・三色おひたし・みそ汁	鶏もも肉・鶏卵・豆腐・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・コーン・もやし・キャベツ	砂糖・油	だし汁・酒・塩・しょうゆ	ごはん

* 献立内容を変更する場合があります。

* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

令和7年度

給食だより

❖2月3日は節分です❖

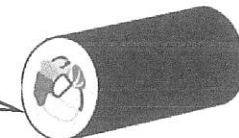
冬から春への季節の変わり目が立春ですが、立春の前日を『節分』と呼びます。季節の変わり目であるこの時期は天候不順が続き、病気になるやすいと言われています。「体の中からの邪気（病気）を追い払う」という願いを込めて豆をまき、鬼を追い払って福の神を迎えます。



○節分の恵方巻○

節分の時期、よく「恵方巻」を見かけるようになりましたね。その年の恵方（恵方神がいて、たたり神のめぐってこない最もよい方向）をむいて年定着しました。材料であるごはんやのりは飲み込みづらく、一度にたくさん口に詰め込むと誤嚥や窒息のおそれがあります。恵方巻を食べるときは、先に水分をとって喉をうるおし、たくさん口に入れずしっかり噛んで飲み込みましょう。

今年の恵方は
南南東



★子ども用は噛み切りやすいように切っておくと安心です★

食育の日 【新潟の冬野菜汁】

新潟の冬野菜汁の「とう菜（冬菜）」は小松菜の一種で、冬のビタミンの供給源として重要な野菜の一つです。雪の下でじっと時を待っていたというとう菜は春の訪れとともに「とう（花茎）」を伸ばします。とう菜を味わいながら春の訪れを感じましょう。

