

<div>2がっこんぽて*</div>			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	さいろのなかま 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・巻麴・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	ぜんまい水煮・干しいたけ・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	ミートソーススパゲッティ・ふかし野菜・牛乳・果物	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ粉・ブロッコリー・果物	砂糖・片栗粉・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ
5	木	麻婆豆腐・中華サラダ・春雨中華スープ	豆腐・豚ひき肉・みそ・わかめ	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ	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
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	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
12	木	星のハンバーグ・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・ウィンナー	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・フレンチサラダ・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	ホワイトルー・シチューミックス・酢・塩	クロワッサン
18	水	【2月誕生会】肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・人参・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉	コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢	わかめごはん
19	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
20	金	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・塩麴・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
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	ちゃんぽん麺・ポテトサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・小松菜・干しいたけ・きゅうり・コーン・果物	油・ごま油・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ	中華だし・しょうゆ・酒・塩	ちゃんぽん麺
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】親子丼・白和え・さといものみそ汁・動物ゼリー		鶏もも肉・鶏卵・豆腐・わかめ・巻麴・みそ	玉ねぎ・グリーンピース・ほうれん草・人参・フルーツ果汁	すりごま・砂糖・さといも・油	しょうゆ・塩・だし汁・酒	ごはん
	2/16（月）【振替日】白身フライ・三色おひたし・みそ汁		タラ・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・コーン・もやし・キャベツ	油・小麦粉・パン粉	だし汁・しょうゆ・タルタルソース	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、病気になりやすいと言われています。「体の中からの邪気（病気）を追いつ払う」という願いを込めて豆をまき、鬼を追いつ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。

