

日付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) タンパク(g)	脂質(g) カルシウム(mg) 塩分相当(g)	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
3 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き からしあえ のっぺい汁 福豆 (節分献立)	806 33.7	23.0 378 2.97	牛乳 かまぼこ とうふ 小魚 (カタクチイワシ)	いわし とり 大豆	小松菜 にんじん ごぼう	キャベツ だいこん ねぎ	精白米 強化米 さといも 油	おむぎ 砂糖 じゃがいも 炒りご
4 (火)	ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル キムチのチゲ	837 31.2	28.3 348 2.23	牛乳 とうふ ウインナー	ぶた肉 みそ	ねぎ りんごソース 生姜 にんにく もやし ほうれん草 人参 白菜 小松菜 えのきたけ		精白米 ごま油 はるさめ 油	強化米 白いり胡麻 砂糖 白ねりごま
5 (水)	菜めし 牛乳 味噌煮込みおでん シャキシャキサラダ 小魚アーモンド (カミカミこんだて)	808 29.1	22.5 409 3.37	牛乳 ちくわ みそ こさかな (かたくちいわ)	いか短冊 とり肉 こんぶ	だいこん 枝豆 人参 干し椎茸 だいこん若菜 きゃべつ きゅうり れんこん		精白米 強化米 マヨネーズ 油	おむぎ 砂糖 こんにやく アーモンド 白すり胡麻
6 (木)	広東麺 牛乳 ぎょうざ ごま酢あえ	839 37.2	22.7 398 2.50	牛乳 いか短冊 ぎょうざ	豚肉 むきえび とり肉	しょうが にんじん 白菜 コーン もやし きくらげ こまつな ねぎ きゅうり キャベ		中華めん 砂糖 ラー油 白いりごま	油 でん粉 ごま油
7 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 卵の花炒り 冬野菜のみそ汁 (地産地消献立)	809 36.4	22.4 398 3.29	牛乳 とうふ おから	とり肉 ちくわ	ねぎ にんにく にんじん はくさい なめこ		精白米 砂糖 白いり胡麻 こんにやく	強化米 ごま油 サラダ油 油
10 (月)	麦ごはん 牛乳 ポークハヤシ フレンチサラダ ヨーグルト	881 26.24	24.2 378 3.48	牛乳 ロースハム	ぶた肉 ヨーグルト	にんにく たまねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピースきゅうり キャベツ リンゴソース		精白米 強化米 じゃがいも 砂糖	おむぎ 無塩バター 油
12 (水)	麦ごはん 牛乳 豚キムチ わかめスープ ポンカン	798 27.6	22.1 321 2.28	牛乳 わかめ	ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが 白菜キムチ 白菜 人参 にら たけのこ もやし 玉葱 葱 ぼんかん		精白米 強化米 砂糖 油	おむぎ ごま油 白いり胡麻
13 (木)	減量コッペパン 牛乳 すいとん ほうれん草のサラダ チョコクリーム	780 29.7	25.9 486 3.03	牛乳 とり肉		はくさい にんじん だいこん 小松菜 ほうれん草 もやし コーン		すいとん 砂糖 チョコクリーム 油	パン ごま油 油
14 (金)	かおりごはん 牛乳 ししゃもフライ 昆布と白菜の浅漬 ジャガイモのみそ汁	771 24.7	21.4 448 3.78	牛乳 油あげ みそ	ししゃもフライ わかめ こんぶ	はくさい きゅうり 小松菜		精白米 かおり じゃがいも	強化米 油
17 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め かき玉汁	818 34.5	25.1 307 2.39	牛乳 とり肉 とうふ	ぶた肉 たまご	たまねぎ 小松菜 にんじん	コーン ねぎ	精白米 強化米 砂糖	おむぎ でん粉 油
18 (火)	ごはん 牛乳 ソースカツ 大根のゆかり漬 白菜と油揚げのみそ汁	871 32.9	24.2 332 3.44	牛乳 たまご みそ	ぶた肉 油揚げ	レモン汁 だいこん にんじん きゅうり	はくさい うめゆかり ねぎ	精白米 砂糖 パン粉	強化米 薄力粉 サラダ油
19 (水)	麦ごはん 牛乳 納豆 ほうれん草のごまあえ 大根と里芋の煮物 (食育の日献立)	845 33.6	23.0 443 2.54	牛乳 とり肉	なっとう	ほうれん草 にんじん えのきたけ	はくさい だいこん いんげん	精白米 おむぎ 白炒りごま さといも	強化米 白すり胡麻 しらたき 砂糖 ごま油
20 (木)	揚げパン 牛乳 コールスローサラダ ワントンスープ プリン (岩瀬中希望献立)	840 27.0	29.9 401 3.18	牛乳 とり肉		キャベツ きゅうり ほうれん草 たまねぎ	にんじん コーン もやし	油 ごま油 プリン	砂糖 ワントン 油
21 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー 大根ザザ	820 25.5	21.1 290 3.29	牛乳	ぶた肉	にんじん にんにく しょうが リンゴソース だいこん	たまねぎ しょうが コーン きゅうり	精白米 じゃがいも マヨネーズ	強化米 油
25 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし けんちん汁 (岩瀬中学校希望献立)	813 33.3	14.8 345 3.01	牛乳 とうふ みそ	とり肉 糸かつお節	しょうが もやし だいこん ねぎ	ほうれん草 にんじん ごぼう	精白米 こんにやく 砂糖	強化米 油 さといも
26 (水)	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 春雨サラダ 豚汁 (岩瀬中希望献立)	827 34.8	21.9 399 3.43	牛乳 錦糸卵 ぶた肉 みそ	さば味噌煮 ロースハム とうふ	きゅうり だいこん ねぎ	もやし にんじん	精白米 強化米 砂糖 白いり胡麻	おむぎ ごま油 はるさめ じゃがいも
27 (木)	メロンパン 牛乳 ポテトサラダ コンソメスープ もちクリームアイス (岩瀬中希望献立)	873 20.5	43.2 292 1.73	牛乳 卵	ロースハム とり肉	にんじん しめじ 小松菜	きゅうり キャベツ	メロンパン マカロニ マヨネーズ もちクリームアイス	油 油
28 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉から揚げ ブロッコリーサラダ なめこ汁 ミルメーク (岩瀬中希望献立)	820 32.0	21.3 435 3.21	牛乳 とうふ	とり肉 みそ	しょうが コーン なめこ だいこん	ブロッコリー にんじん ねぎ	精白米 片栗粉 ごま油 白いり胡麻	強化米 油 砂糖 ミルメーク

※1食当たりの学校給食摂取基準値はエネルギー830kcal、たんぱく質32g、脂質24gです。

※毎日当日に使用する食材の放射性物質測定しています。結果は須賀川市ホームページに記載されています。

※材料の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。



～節分のおはなし～



「鬼は外！福は内！」

今年も節分の季節がやってきました。

節分とは、季節の節目となる日のこと。

2月3日の節分は、季節が冬から春に移り変わる時です。まだまだ寒いですが、春はもうすぐそこに来ているかもしれませんね。

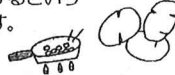


豆まきに使う豆は…

「大豆」

大豆には、邪気を追い払う力があるとされています。

また、そのままの大豆ではなく、煎った大豆を使います。豆を煎ることは、鬼を退治するという意味を持ちます。



今年の恵方は…

「西南西」

近年全国に広まった「恵方巻き」。その年の神様がいらっしゃる方角を向き、無言で巻きすしにかぶりつくと、その1年はよいことがあるとされます。

ももとは関西地方の食文化だそうですよ。

