



2月 こんだてひょう

(前半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゅうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとなる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料
							kcal	
1 (水)		① ポークカレー ② ブロッコリーソテー ③ 焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ひよこまめ ②カットベーコン	こめ きゅうしゅうのめぐみ ①あぶら じゃがいも ②オリーブオイル	①にんにく にんじん たまねぎ グリーンピース アップルソース ②キャベツ もやし ブロッコリー コーン	①あかワイン こしょう カレールー ウスターソース ②こしょう コンソメ うすくちしょうゆ	698 23.1	九州の恵み 押麦 黒米 大豆 もち麦 もちきび 青玄米 もちあわ もち玄米 赤米
2 (木)		① さつまい ② いわしのしょうが煮 ③ 節分豆	ぎゅうにゅう ①とりにく おから あつあげ むぎみそ ②いわし	こめ ①あぶら さとう こんにやく じゃがいも	①かぼちゃ だいこん ごぼう まめもやし はねぎ しょうが	①さけ にぼしだし	621 26.4	カレールー ※アレルゲンフリー 焼きプリンタルト 小麦粉 砂糖 鶏卵 食塩 マーガリン
3 (金)		① 八宝菜 ② 白玉ぜんざい	ぎゅうにゅう ①ぶたにく えび かまぼこ うずらたまご ②あずき	ミルクパン ①あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ②しらたまもち	①にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ しょうが	①さけ こしょう ②しお	613 29.0	いわしの生姜煮 いわししょうが しょうゆ さとう みりん 節分豆 大豆 砂糖 水飴
6 (月)		① 牛肉の柳川煮 ② かつおみそ	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく やきどうふ たまご ②なまりぶし だいたい ぶし ちやうけみそ	こめ ①あぶら さとう いとこんにやく ②ごまあぶら いりごま	①しょうが にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しいたけ ②はねぎ	①さけ みりん うすくちしょうゆ ②さけ	568 26.7	春巻き たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ 豚肉 春雨 でん粉 植物油 しょうゆ きくらげ にんにく しょうが こしょう 小麦粉 食塩
7 (火)		① 長崎皿うどん ② りんご	ぎゅうにゅう ①ぶたにく いか えび かまぼこ うずらたまご	テーブルロールパン ①あげチャーメン あぶら ごまあぶら かたくりこ	①にんにく にんじん キャベツ こまつな もやし たけのこ きくらげ しょうが ②りんご	①さけ みり うすくちしょうゆ ちゅうかあじ しお	608 28.3	ミルメーク ※アレルゲンフリー
8 (水)		① さつますもじ ② 具だくさん豆乳汁 ③ 黒糖ピーンズ	ぎゅうにゅう ①とりにく さつまあげ ②つくね だいたい くきわかめ とうにゅう ③こくとうピーンズ	こめ ①あぶら さとう いりごま ②はるさめ	①にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん ②だいこん キャベツ えだまめ もやし	①さけ しお うすくちしょうゆ ②さけ うすくちしょうゆ さばだし	589 25.2	
9 (木)		① 麻婆厚揚げ ② 春巻き	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりにく おから こうやどうふ あつあげ あかみそ	こめ むぎ ①あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	①にんにく にんじん たまねぎ ふかねぎ しょうが しいたけ たけのこ	①さけ みりん こしょう こいちしょうゆ トウバンジャン	656 25.3	
10 (金)		① ラビオリのトマト煮 ② ツナマヨソテー ③ ミルメーク	ぎゅうにゅう ①とりにく だいたい ベーコン レッドキドニー ②まぐるフレーク いとかまぼこ	あつぎりパン ①あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ②アーモンド ノンエッグマヨネーズ	①にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しめじ トマト にんにく ②もやし コーン アスパラガス	①あかワイン こしょう しお ガラスープ ②うすくちしょうゆ	681 27.1	

2月3日は、節分です!

節分は、「季節を分ける」という意味で、春・夏・秋・冬の季節が始まる前の日のことをいい、もともとは一年に4回ありました。その中で、春が新しい年の始まりとして特に大切にされたことから、今では立春の前日だけを「節分」というようになりました。



「魔を滅する」のマメで、いろんな鬼退治をしよう。

節分には、炒った豆を年神さまにお供えた後、「鬼はそと、福はうち!」と言いながら豆まきをします。豆は、「魔滅」という当て字でわかるように、魔(悪い鬼)がおびやかす災難や病気をやっつけたり、寄せつけないようにするといわれています。豆まきのあとは、自分の数え年の数だけ豆を食べます。だいたいは、「畑の肉」といわれるほど肉に負けないぐらいの栄養があるので、そのようなすごい物を食べることで、一年間病気知らずで元気に過ごせるようにと願う風習です。

恵方巻き 巻きずしを切らないで、その年の恵方(年神様がいらっしゃる縁起の良い方向)を向いてまるかじりします。そのとき、おしゃべりをせず無言のまま、食べるのだそうです。切らないのは、「縁を切らない」ためと言われています。今年の恵方は南南東です。



鰯 節分に食べると良いとされるもの。一つに鰯があります。鬼は鰯の匂いが嫌いだとされており、鬼を追い払うものとして考えられています。また、「家に鬼を寄せ付けないように」と鰯を玄関に飾る地域もあるそうです。給食では、生姜煮を提供します。



2月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゆうは、毎日つきます。	からだを つくる	エネルギーの もとになる	からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品の 原材料	
							kcal		たんぱく質 g
13 (月)	○	ごはん	① 豚肉のごまみそ煮 ② 五目ひじき	① ぶたにく あつあげ あかみそ むぎみそ ② あぶらあげ さつまあげ ひじき	こめ ① あぶら さといも こんにやく じゃがいも くるごとう ② すりごま くるみ	① にんじん だいこん ごぼう いんげん しょうが ② コーン えだまめ しいたけ	① さけ みりん こいくちしょうゆ ② みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	583 21.4	米粉のチョコ カップケーキ 豆乳 米粉 水あめ ココアパウダー 大豆粉 野菜入りカット ゼリー
14 (火)	○	クロワッサン	① イタリアン鍋 ② デコボンサラダ ③ 米粉のチョコカップケーキ	ぎゅうにゆう ① とりにく あさり いか えび レッドキドニー こなチーズ	クロワッサン ① マカロニ ② さとう あぶら はちみつ	① しめじ たまねぎ にんじん パセリ ② デコボン キャベツ きゅうり コーン	① しお こしょう チキンブイヨン ② しお こしょう うすくちしょうゆ す	679 26.9	食物繊維 りんご果汁 にんじん かいぼう オレンジ果汁 杏仁風ゼリー
15 (水)		(むぎごはん)	① そぼろ 丼 ② 中華風コーンたまごスープ ③ チーズ	ぎゅうにゆう ① ぎゅうにく ぶたにく だいず あかみそ ② かまぼこ とうふ たまご ③ チーズ	こめ むぎ ① ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ② ごまあぶら	① にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが ② クリームコーン コーン ほうれんそう えのきたけ	① さけ みりん うすくちしょうゆ テンメンジャン トウバンジャン ② さけ しお こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	605 25.9	糖類 豆乳加工品 ミンチカツ 鹿児島県産豚肉 こんにやくペースト 食塩 たまねぎ でん粉 パン粉 ウスターソース
16 (木)	○	ごはん	① みそけんちん汁 ② ぶり大根	ぎゅうにゆう ① とうふ あぶらあげ きざみこんぶ むぎみそ ② ぶり	こめ ① こんにやく さつまいも ② さとう	① にんじん だいこん ごぼう はくさい ふかねぎ はねぎ ② だいこん いんげん	① さけ さばだし ② さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	547 23.4	一食ソース 砂糖 下マト りんご 醸造酒 食塩 人参 たまねぎ コーンスターチ 水
17 (金)		コッペパン	① カレーシチュー ② カラフルポンチ	ぎゅうにゆう ① ぶたにく ミートボール	コッペパン ① あぶら じゃがいも マーガリン ② やさいりかットゼー あんじんふうゼリー	① にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー しめじ ② みかん パイン もも	① あかワイン しお こしょう カレー ガラスープ	596 22.2	ごまドレッシング 植物油脂 砂糖類 しょうゆ 醸造酢 ごま 食塩
20 (月)	○	ごはん	① 厚揚げのチリソース煮 ② ナッツ和え	ぎゅうにゆう ① ぶたにく あつあげ こうやとうふ うずらたまご	こめ ① あぶら さとう かたくりこ ② はるさめ ノンエッグハーフ アーモンド	① にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ② キャベツ コーン ほうれんそう	① さけ しお こしょう ケチャップ こいくちしょうゆ トウバンジャン ② うすくちしょうゆ	584 22.7	
21 (火)	○	くるごとうパン	① 煮込みうどん ② りんかけ大豆	ぎゅうにゆう ① ぶたにく さつまあげ ② だいず	くるごとうパン ① うどん あぶら ② くるごとう	① にんじん キャベツ はねぎ しいたけ チンゲンサイ	① さけ みりん しお うすくちしょうゆ ② しお	587 26.4	
22 (水)		(むぎごはん)	① ビビンバ風 丼 ② おろし汁 ③ アーモンドカル	ぎゅうにゆう ① ぎゅうにく あかみそ たまごそぼろ ② ちくわ こんぶ あつあげ むぎみそ	こめ むぎ ① あぶら さとう いりごま ごまあぶら ② こんにやく かたくりこ ③ アーモンドカル	① にんじん まめもやし ほうれんそう ぜんまい にんにく ② だいこん ごぼう はくさい しいたけ	① さけ みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン ② さけ みりん	631 28.7	
24 (金)		(バーガーパン)	① ミンチカツバーガー (ミンチカツ, キャベツ, ソース) ② 麦入りスープ ③ のむヨーグルト	ぎゅうにゆう ① ミンチカツ ② ウインナー とうふ レンズまめ ③ のむヨーグルト	ドッグパン ① あぶら ② むぎ じゃがいも	② キャベツ にんじん だいこん パセリ えだまめ コーン しめじ	② こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ	658 25.0	
27 (月)	○	ごはん	① 豚じゃが ② 手作りふりかけ	ぎゅうにゆう ① ぶたにく あつあげ ② しゃけフレーク まぐろフレーク しらすぼし たまごそぼろ	こめ ① さとう あぶら いとこんにやく じゃがいも ② いりごま ごまあぶら	① にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ② こまつな	① さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ② さけ みりん うすくちしょうゆ	648 23.7	
28 (火)	○	こめこいりパン	① ちゃんぽん ② ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゆう ① ぶたにく いか かまぼこ あさり さつまあげ ② だいず	こめこいりパン ① ちゃんぽんめん あぶら ② ごまドレッシング	① にんにく にんじん キャベツ はねぎ きくらげ しょうが もやし ② きゅうり れんこん ブロッコリー コーン カリフラワー	① さけ しお こしょう パイタン	548 23.7	

★風邪予防に役立つ食べ物★

みかん



みかんには、皮膚やのど・鼻の粘膜を丈夫にする「ビタミンC」、疲労回復効果のある「クエン酸」が多く含まれます。また、皮の内側の実を包んでいる袋には、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれるので袋まで食べるのもよいようです。

寒さが和らぐ時期ですが、手洗い・うがい・マスク着用など感染対策をしっかりとしましょう。大切なのは、基本的な感染対策です。

