

2月 ぜんはん 前半 よていこんだて表

令和5年度
鹿児島市立紫原小学校

2月は立春を迎え、暦の上では春になります。しかし、まだまだきびしい寒さが続きそうです。栄養のバランスのよい食事を3食しっかりとること、よく寝て生活リズムを整えること、適度に運動し、体力をつけることを心がけ、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。



☆お原真い

- ・ おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
 - ・ 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてきましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<h3>イワシ</h3> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<h3>大豆</h3> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	<h3>恵方巻き</h3> <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<h3>そば</h3> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<h3>こんにやく</h3> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	

	月	火	水	木	金
献立名	<p>2. 3月は、6年生のアンコール献立を取り入れています。 ☆印がアンコールの多かった献立です。お楽しみに!</p>			<p>1 はし</p> <p>① おむぎごはん</p> <p>② 高野豆腐の卵とじ</p> <p>③ ひじきと高菜の炒め</p>	<p>2 はし</p> <p>① ごはん</p> <p>② いわしの蒲焼き</p> <p>③ 白菜の味噌汁</p> <p>④ 節分豆</p>
	<p>ごはん</p> <p>① 鶏飯</p> <p>② キムチチャーハン</p> <p>③ カレー</p> <p>④ 焼豚チャーハン</p> <p>⑤ 親子どんぶり</p>	<p>パン</p> <p>① きなこ揚げパン</p> <p>② メロンパン</p> <p>③ クロワッサン</p> <p>④ 粒チーズパン</p> <p>⑤ 黒糖パン</p>	<p>めん</p> <p>① 親子うどん</p> <p>② 肉うどん</p> <p>③ ピリ辛フォー</p> <p>④ 坦々めん</p> <p>⑤ キムチうどん</p>	<p>牛乳 ②とりにく たまご</p> <p>②さつまあげ こうや豆腐</p> <p>③ひじき しらすぼし</p>	<p>牛乳 ②いわし</p> <p>③あぶらあげ わかめ みそ</p> <p>④だいず</p>
材料	<p>大きいおかず</p> <p>① ABC スープ</p> <p>② 肉じゃが</p> <p>③ 豚汁</p> <p>④ さつま汁</p> <p>⑤ ポタージュスープ</p>	<p>小さいおかず</p> <p>① フライドチキン</p> <p>② 春巻き</p> <p>③ チキン南蛮</p> <p>④ キャラメルポテト</p> <p>⑤ のり塩ビーツポテト</p>	<p>デザート</p> <p>① 手作りケーキ</p> <p>② クレープ</p> <p>③ フルーツポンチ</p> <p>④ ムース</p> <p>⑤ プリン</p>	<p>②にんじん たまねぎ ツゆ</p> <p>②キャベツ えだまめ</p> <p>③たかなづけ</p> <p>①こめ むぎ</p> <p>②じゃがいも あぶら さとう</p> <p>③ごまあぶら さとう</p>	<p>③にんじん だいこん</p> <p>③はくさい ねぎ</p> <p>①こめ</p> <p>②でんぷん あぶら さとう</p> <p>②ごま ③さといも</p>
その他・調味料等	<p>*5~9日は、 国際ナショナルウィークにちなんで世界の料理が登場します。</p>			<p>②酒 醤油 塩 こしょう</p> <p>③酒 醤油 しょうが</p>	<p>②醤油 みりん 酒</p> <p>③煮干し(だし)</p>
エネルギー/たんぱく質				586kcal/25.4g	649kcal/24.1g
献立名	<p>5</p> <p>① たてわりパン</p> <p>② ツナサンドの具</p> <p>③ マヨネーズ</p> <p>④ ポトフ <small>【フランス】</small></p>	<p>6 はし</p> <p>① ごはん</p> <p>② ルーロー飯</p> <p>③ フォースーフ</p> <p>④ マンゴープリン <small>【台湾】</small></p>	<p>7</p> <p>① クロワッサン☆</p> <p>② イタリアンスパゲティ</p> <p>③ 粒マスタードサラダ <small>【イタリア】</small></p>	<p>8 はし</p> <p>① ごはん</p> <p>② ヤムニョムチキンポテト</p> <p>③ トックスーフ</p> <p><small>【韓国】</small></p>	<p>9</p> <p>① おむぎごはん</p> <p>② チキンカレー</p> <p>③ コーンソテー</p> <p><small>【インド】</small></p>
	材料	<p>牛乳</p> <p>②まぐろフレーク</p> <p>④とりにく ウィンナー</p> <p>②たまねぎ パセリ こほう ツゆ</p> <p>④にんじん たまねぎ しめじ</p> <p>④キャベツ フロッコリー</p> <p>①パン</p> <p>③マヨネーズ</p> <p>④じゃがいも あぶら</p>	<p>牛乳</p> <p>②ぶたにく うすらたまご</p> <p>③とりにく</p> <p>②たまねぎ たけのこ ツゆ</p> <p>③にんじん たまねぎ</p> <p>③もやし にら レモン</p> <p>①こめ</p> <p>②あぶら さとう でんぷん</p> <p>③フォー ④マンゴープリン</p>	<p>牛乳</p> <p>②ぶたにく ベーコン</p> <p>②チーズ</p> <p>②にんじん たまねぎ</p> <p>②ピーマン マッシュルーム</p> <p>③キャベツ きゅうり コーン</p> <p>①クロワッサン</p> <p>②スパゲティ 粒マスタード</p> <p>③さとう あぶら</p>	<p>牛乳 ②とりにく</p> <p>③つくね(とり) とうふ</p> <p>③わかめ</p> <p>②ふかねぎ</p> <p>③にんじん たまねぎ</p> <p>③チンゲンサイ えのきだけ</p> <p>①こめ ②あぶら さとう</p> <p>②じゃがいも でんぷん ごま</p> <p>③トック ごまあぶら</p>
その他・調味料等	<p>②塩 こしょう ④鶏がらスープ</p> <p>④ワイン 醤油 コンソメ コシカ</p>	<p>②醤油 酒 酢 オイスターソース</p> <p>③醤油 酒 塩 こしょう 鶏がらスープ</p>	<p>②ケチャップ 醤油 ソース ワイン</p> <p>②コシカ ③粒マスタード 醤油 塩</p>	<p>②チヂミ ツツ酒 醤油 豆板醤</p> <p>②みりん ③醤油 酒 鶏がらスープ</p>	<p>②カレー粉 加粉 ケチャップ ソース ツゆ</p> <p>②コシカ ③塩 こしょう 醤油</p>
エネルギー/たんぱく質	594kcal/26.2g	640kcal/27.2g	627kcal/21.9g	632kcal/23.1g	635kcal/24.0g

		月	火	水	木	金
献立名	献立名	12 振替休日	13 キムチチャーハン☆ 中華コーンスープ ヨーグルト	14 テーブルロール 豆とウィンナーのトマト煮 手作りチョコケーキ☆	15 (はし) ごはん ふりかけ きびなごのにらだれ 豚汁☆	16 (はし) ごはん かつおみそ 豚肉と大根の炒め煮
	材	血や肉や骨になる 体の調子を整える エネルギーになる	牛乳 ①ぶたにく やきふた ②ベーコン たまご ③ヨーグルト ①にんじん えだまめ ①はくさいキムチ ②にんじん ②たまねぎ にら コーン ①こめ あぶら ②ごまあぶら ②でんぶん	牛乳 ②とりにく ウィンナー ②ひよこまめ いんげんまめ チーズ ③たまご きゅうにゅう ①にんじん たまねぎ ②トマト えだまめ ②マッシュルーム ①パン ②じゃがいも あぶら ②さとう でんぶん ③さとう ③こむぎこ マーガリン チョコチップ	牛乳 ②ひじき ③きびなご ④ぶたにく あぶらあげ みそ ③にら ④にんじん だいこん ごぼう ④ねぎ こんにゃく ①こめ ②ごま ③ごま ごまあぶら さとう ④じゃがいも あぶら	牛乳②かつおなまりぶし みそ ③ぶたにく あつあげ ③さつまあげ ③にんじん だいこん ③たけのこ しいたけ ③いんげん こんにゃく ①こめ ②さとう あぶら ごま ③じゃがいも さとう あぶら
その他・調味料等	その他・調味料等	①酒 醤油 コシ 豆板醤 塩 ②塩 コシ 醤油 鶏がらスープ	①酒 醤油 コシ 豆板醤 塩 ②塩 コシ 醤油 鶏がらスープ	②ガチャップ リース ワウ 醤油 コシ ②コシ ③ココア ベーキングパウダー	③ガチャップ 醤油 酒 みりん 酢 ④酒 煮干し(だし)	②酒 ③酒 みりん 醤油 鰹節(だし)
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	616kcal/25.7g	644kcal/24.9g	625kcal/24.0g	619kcal/28.3g	
献立名	献立名	19 たてわりパン チリコンカン ABCスープ☆ ミルメーク	20 (はし) ごはん 魚そばろごはん けんちん汁 りんご	21 (はし) 小型バターパン 親子うどん☆ キャラメルポテト	22 (はし) むぎごはん 中華五目煮 昆布あえ	23 天皇誕生日 冬に美味しい食べものカードが並んでいます。 漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。
	材	牛乳 ②ぶたミンチ だいず ③とりにく ②にんじん たまねぎ パセリ ②トマト ③にんじん ③たまねぎ キャベツ 卵 ①パン ②あぶら ③じゃがいも マカロニ ③あぶら ④ミルメーク	牛乳 ②かんぱち ③とりにく とうふ ②にんじん コーン いんげん ②たけのこ ③にんじん ねぎ ③ごぼう コシヤク シタケ④りんご ①こめ ②さとう あぶら ③じゃがいも ごまあぶら ③でんぶん	牛乳 ②とりにく たまご ③きゅうにゅう ②にんじん たまねぎ ②しいたけ ねぎ ①パン ②うどん ③さつまいも あぶら ③さとう バター アーモンド	牛乳②とりにく うすらたまご ②だいず あつあげ あかみそ ③こんぶ ②にんじん たけのこ シタケ ②えだまめ こんにゃく ③キャベツ きゅうり にんじん ①こめ むぎ ②じゃがいも さとう ②ごまあぶら ③さとう ごま	②ガチャップ ワウ コシ バタナグ ②コシ ③醤油 ワウ 塩 こしょう
その他・調味料等	その他・調味料等	②ガチャップ ワウ コシ バタナグ ②コシ ③醤油 ワウ 塩 こしょう	②醤油 ワウ 酒 みりん ③醤油 酒 塩 鰹節(だし)	②醤油 酒 塩 鰹節(だし)	②酒 醤油 豆板醤 コシ ワウ ②オスター ③醤油 酢	
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	576kcal/26.3g	611kcal/24.0g	616kcal/23.1g	594kcal/24.5g	
献立名	献立名	26 食パン レーズンクリーム マカロニシチュー アーモンドいりこ	27 ごはん マーボー豆腐 中華あえ	28 小型黒糖パン お好み焼き ワンタンスープ	29 (はし) ごはん チキン南蛮☆ 大豆入り味噌汁	
	材	牛乳 ③とりにく ベーコン ③チーズ きゅうにゅう ④いりこ ③にんじん たまねぎ ③ほうれんそう コーン ③マッシュルーム ①パン ②アイスクリーム ③じゃがいも ③マカロニ こむぎこ マーガリン ③なまクリーム ④アーモンド	牛乳 ②ぶたミンチ とうふ ②あかみそ ③きわかめ ②にんじん たまねぎ シタケ ②たけのこ えだまめ ③きゅうり もやし コーン ①こめ ②さとう ②でんぶん ごまあぶら ③さとう ごまあぶら	牛乳 ②ベーコン しらすほし ②かつおぶし あおりの たまご ③とりにく ワンタン(ぶた) ②キャベツ ③にんじん たまねぎ にら ③キャベツ コーン きくらげ ①パン ②こむぎこ やまいも あぶら ③ワンタン(かわ) ごまあぶら	牛乳②とりにく ③だいず あぶらあげ ③わかめ みそ ②にんじん たまねぎ ②きゅうり ③にんじん ③だいこん ねぎ ①こめ ②でんぶん あぶら さとう ③じゃがいも	③塩 こしょう コンソメ ③チキンブイヨン
その他・調味料等	その他・調味料等	③塩 こしょう コンソメ ③チキンブイヨン	②ガチャップ 酒 醤油 コシ ワウ ②豆板醤 ③醤油 酢	②塩 鶏がらスープ ③醤油 酒 塩 鶏がらスープ	②醤油 酒 みりん 酢 ③煮干し(だし)	
エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	602kcal/25.3g	617kcal/23.2g	528kcal/23.1g	669kcal/24.2g	

絵でつなごう! 冬の食べもの漢字 & 英語クイズ

冬に美味しい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

りんご - apple 蓮根 - lotus root 餅 - mochi
だいこん - daikon 白菜 - chinese cabbage 牡蠣 - oyster
蛸 - squid 大根 - daikon ほうさい - chinese cabbage

