
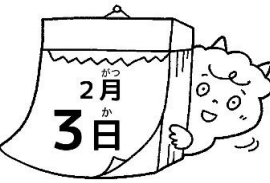


食材の流通状況や価格などにより やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお 変更に伴い 食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は 速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
1 (水)		ごはん	こめ					
		スキー汁	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ ごぼう だいこん しいたけ しょうが
		あじフライ	こむぎこ パンこ	あぶら	あじ			
		個包装) タルタルソース (卵・乳 不使用)	さとう こんにゃく	あぶら	だいすこ		パセリ	きゅうり たまねぎ レモン
		ほうれん草ののりずあえ			ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
2 (木)		ごはん	こめ					
		かき玉汁	じゃがいも		とうふ たまご みそ		こまつな	ながねぎ
		とりにく 鶏肉のねぎみそ焼き	さとう		とりにく みそ			ながねぎ
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう
		◎中) 豆乳スイートポテト (卵・乳 不使用)	さつまいも さとう		豆乳生クリーム			
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
3 (金)	節分 献立  	な 菜めし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんな	
		にくだんご はくさい 肉団子と白菜のスープ	パンこ でんぷん さとう		とりにく スケソウダラ だいすたんぱく		にんじん トマト こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい
		かたくちいわしと大豆の せつぶん 節分がらめ	でんぷん ざらめ さつまいも はちみつ	あぶら ごま	だいす	かたくちいわし		
		くだもの						ぼんかん (よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
6 (月)		ごはん	こめ					
		すきやき	しらたき さとう	あぶら	ぎゅうにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ながねぎ
		にしんのこんぶ煮	さとう でんぷん		にしん	こんぶ		レモン
		きゅうりのあっさり漬け		ごまあぶら ごま			にんじん	きゅうり
		◎中) ヨーグルト	さとう			生乳 濃縮乳		
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

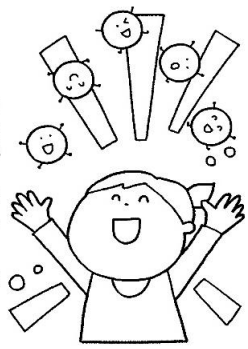
今月の行事

節分

2月 3日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。
 節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわられています。





★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ プチヴェール 打ち豆 ながねぎ

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

ひ 日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ ちょうし 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
7 (火)	秋葉区 統一メニュー 	ごはん	こめ					
		中) あさりの佃煮	さとう		あさり かつおぶし			しょうが
		もち麦入り冬野菜の そばろ煮	さといも もちむぎ さとう でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しいたけ
		新潟県産いかメンチ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	いか たら だいすたんぱく			たまねぎ
		プチヴェールのツナサラダ		あぶら	ツナ		プチヴェール にんじん	キャベツ ホールコーン
	牛乳				ぎゅうにゅう			
8 (水)	五中なし	ごはん	こめ					
		たまご入りわかめスープ	はるさめ		たまご	わかめ	にんじん	ながねぎ もやし
		和風おろしハンバーグ	パンこ さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ だいこん しょうが
		油揚げともやしの ごまサラダ	さとう	ごまあぶら ごま	あぶらあげ		にんじん	もやし きゅうり
		牛乳				ぎゅうにゅう		
9 (木)		ごはん	こめ					
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも		あぶらあげ うちまめ みそ		にんじん	たまねぎ
		ししゃもフライ (幼1び, 小・中2び)	こむぎこ さとう ｺｰﾝﾌﾗｲ- らいむぎこ	ｼｰﾄﾞﾝｸﾞ あぶら	だいすこ	ししゃも		
		小松菜のマヨネーズあえ		ﾄﾞﾘｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ
		小・中) アーモンド		アーモンド				
		牛乳				ぎゅうにゅう		
10 (金)		はちみつロールパン	こむぎこ さとう はちみつ	ｼｰﾄﾞﾝｸﾞ		脱脂粉乳		
		ほたてのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター	ほたて あさり しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ
		コーンとブロッコリーの サラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ
		くだもの (2こ)						いちご (よてい)
		牛乳				ぎゅうにゅう		
13 (月)		ごはん	こめ					
		三平汁	じゃがいも		さけ		にんじん	だいこん ながねぎ しょうが
		厚焼き卵	さとう でんぷん	あぶら	たまご かつおぶし	こんぶ		
		切干大根の やしそばソース炒め		あぶら	ぶたにく	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし
		牛乳				ぎゅうにゅう		

ひ 日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
14 (火)		ごはん	こめ					
		さといものみそ汁	さといも		とうふ みそ		こまつな	えのきだけ たまねぎ
		さばのごま揚げ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが
		ごもくまめ 五目豆	こんにやく さとう		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ
		◎チョコクレープ (卵・乳不使用)	さとう こめこ みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう			
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
15 (水)		ごはん	こめ					
		ビーフカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん こむぎこ はちみつ	あぶら	ぎゅうにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんご
		ふくじんづ 福神漬	さとう	ごま			にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが
		フルーツカクテル						もも パイン よななしりんご
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
16 (木)		ごはん	こめ					
		とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ラーゆ	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ながねぎ はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく
		えびのから揚げ	でんぷん	あぶら		えび		
		だいこんづ 大根漬		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
17 (金)		ごはん	こめ					
		とんじる 豚汁	じゃがいも こんにやく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ
		にいがたけんさん 新潟県産たらフライ	でんぷん こむぎこ さとう みずあめ	あぶら ショートニング	たら だいず			
		こほうそう ちゅうのう 個包装) 中濃ソース	さとう でんぷん				トマト にんじん	ブルーベリー りんご レモン たまねぎ
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
20 (月)		ソフトめん	こむぎこ					
		ミートソース	こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぎゅうにく だいず	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく セロリ グリーンピース
		キャベツの つぶ 粒マスタードサラダ	さとう	あぶら ごま	とりにく ポークエキス		にんじん	キャベツ たまねぎ ホールコーン にんにく レモン
		くだもの						はるみ (よてい)
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
21 (火)		わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ こんぶ		
		ワンタンスープ	わんたん		ぶたにく なると		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しいたけ メンマ きくらげ
		とりにく だいず 鶏肉と大豆のくるみがらめ	でんぷん さとう はちみつ	あぶら くるみ	だいず とりにく			しょうが
		はくさいのピリ辛漬		ごまあぶら ラーゆ				はくさい きゅうり しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

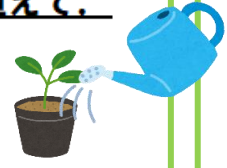
日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しばう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
22 (水)		ごはん	こめ					
		ふく に 煮 含め煮	じゃがいも さとう くるまふ こんにゃく		ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん
		いわたしのしょうがに 生姜煮	さとう でんぷん		いわし			しょうが
		とうな 冬菜とえのきのひたし					とうな	もやし えのきたけ
		◎幼) のむヨーグルト	さとう			脱脂粉乳		いちご
		◎小・中) のむヨーグルト	さとう			ぎゅうにゅう 脱脂粉乳		いちご
24 (金)		ごはん	こめ					
		あさりのみそ汁	じゃがいも		とうふ あさり みそ		にんじん こまつな	
		にいがたけんさん 新潟県産さけメンチ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら 豚脂	さけ とりにく だいすたんぱく			たまねぎ
		くきわかめのちゅうかいた 中華炒め		ごまあぶら	ぎゅうにく かき(オーストラリス由来)	くきわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
27 (月)		ごはん	こめ					
		にく 肉じゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ
		ひじきのつくだに 佃煮	さとう	ごま	ツナ	ひじき		
		アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
28 (火)	五中が 考えた 献立	ごはん	こめ					
		もずくのみそ汁			とうふ みそ	もずく	にんじん	ながねぎ えのきたけ
		たれかつ	こむぎこ さとう	あぶら ショートニング	ぶたにく			
		ごますあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし
		◎ブルーベリータルト	さとう こめこ みずあめ ユーザー でんぷん こんにゃく	ショートニング あぶら	とうにゅう だいすたんぱく			ブルーベリー
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

あきはくじばさんぶつきゅうしょく
秋葉区の地場産物を給食で
いただきます



2月7日は**プチヴェール**を使ったサラダです！
プチヴェールを作っている秋葉区の農家さんに
インタビューさせていただきました！

Q. プチヴェールは、いつ苗を植えて、
いつ収穫しますか？
・7月に苗の植えつけを行い、
12月から2月くらいまで収穫できます。



Q. プチヴェールを育てる時に工夫していることは
ありますか？
・夏の時期は、たっぷり水をあげるようにしています。
・幹の部分がまっすぐ上に向かって育つように、支柱を立てる工夫をしています。

よく見ると、ここに
支柱が



Q. プチヴェールを食べている子どもたちにメッセージをお願いします。
・寒さの中で育った野菜なので、甘みがあっておいしいです。
栄養たっぷりです。体にもいいので、食べてもらえると嬉しいです。

