



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	2(月) レモンゼリー チキンのトマトペンネ ごはん あさりとやさしいスープ 牛乳	3(火) 節分 せつぶんまめのり セルフのりまき(ぐ) ごはん つみれじる 牛乳	4(水) みかん(幼稚園・中学校) にらまんじゅう ごはん だいこんのそぼろに 牛乳	5(木) スタミナレバー ごはん アーサとあかうおのすましじる 牛乳	6(金) コーンソテー ごはん きゅうにくとまめのシチュー 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、あさり、ベーコン、とりこ	ぎゅうにゅう、いわしつみれ、とうふ、みそ、ぶたにく、のり、だいず	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、こんぶ、かまぼこ、とうふ、にらまんじゅう	ぎゅうにゅう、アーサ、あかうお、ぶたレバー、ぶたにく	ぎゅうにゅう、きなこ、ぎゅうにく、ひよこまめ、だいず、あおえんどう、あかいんげん、しろはなまめ、しろいんげん、ウインナー
き	こめ、マカロニ、だいずあぶら、さとう、レモンゼリー	こめ、だいずあぶら、ごま、ごまあぶら	こめ、だいずあぶら、さとう、でんぶ	こめ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、でんぶ	コーンパン、だいずあぶら、さとう、こくとう、アーモンド、じゃがいも、こむぎこ
みどり	たまねぎ、にんじん、セロリ、はくさい、コーン、ピーマン、マッシュルーム、トマト、にんにく	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、こまつな、たけのこ、にんにく	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えだまめ、こんにゃく、みかん	えのき、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	にんじん、たまねぎ、にんにく、コーン、こまつな、キャベツ
こ ん だ て	9(月) とうにゅうパニョだいく(中3) マーミナチャンプルー ごはん とりじる 牛乳	10(火) いちごプリン ガーリックピラフ かぼちゃコロッケ 牛乳	11(水) 建国記念日 ♥おいしい給食リクエスト♥ 9月から毎年恒例の小6・中3年のリクエストを給食に取り入れています。どの学校がリクエストしたのかは給食時間の放送で発表します。献立表には「♥」印で表示しています。	12(木) みかん(小学校) なすみそいため ごはん ちゅうかコーンスープ 牛乳	13(金) ビビンバどん(ぐ) ごはん ビーフンスープ 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、とりこ、こんぶ、ぶたにく、ツナ、あつあげ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく		ぎゅうにゅう、とりこ、たまご、ぶたにく、あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう、とりこ、ぶたにく、ぎゅうにく、とりレバー、だいず
き	こめ、だいずあぶら、とうにゅうパニョだいく	こめ、だいずあぶら、オリーブオイル、いちごプリン、かぼちゃコロッケ		こめ、でんぶ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、ビーフ、だいずあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま
みどり	にんじん、だいこん、こまつな、もやし、からしな、にんにく	たまねぎ、にんじん、パセリ、ピーマン、コーン、マッシュルーム、にんにく		コーン、ねぎ、しいたけ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく、みかん	しいたけ、こまつな、にんじん、からしな、もやし、にんにく
こ ん だ て	16(月) ふりかけ きんぴらごぼう ごはん はくさいのみそしる 牛乳	17(火) 旧正月 せんざりイリチー うむくじてんぶら ごはん なかみじる 牛乳	18(水) チーズ(中学校) ドライカレー(ぐ) ごはん コッペパン ナン(中3) とうにゅうスープ 牛乳	19(木) 琉球料理の日 さかなのシークワサーしおこうじやき あんだんすー ごはん につけ 牛乳	20(金) りんごゼリー キムタクごはん ハンバーグ 牛乳
あか	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、なかみ、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、とうにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、あおえんどう、あかいんげん、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、こんぶ、ちくわ、さば、えんどう、ひよこまめ、レンズまめ、だいず、あずき、みそ、ツナ	ぎゅうにゅう、とりこ、チキアギ、ハンバーグ
き	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、ごま、さとう	こめ、だいずあぶら、さとう、うむくじてんぶら	コッペパン、ナン、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、さとう	こめ、さとう、だいずあぶら、むぎ、げんまい、あかまい、たかきび	こめ、だいずあぶら、ごまあぶら、ごま、りんごゼリー
みどり	はくさい、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ピーマン	しいたけ、しょうが、にんじん、だいこん、こんにゃく、いんげん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、マッシュルーム、コーン、ピーマン、にんにく	こんにゃく、にんじん、だいこん、いんげん	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きくらげ、しいたけ、たくあん、はくさいキムチ
こ ん だ て	23(月) 天皇誕生日 アレルギー物質を含む食品の表示について 料理別に食品を明記した詳細献立表を準備しています。必要な方は担任へ申し出てください。	24(火) キャベツのおかかいため ごはん とんじる 牛乳	25(水) ♥シークワサーソルバ(小6・中3) もずくいりチャブチエ ごはん ちゅうかスープ 牛乳	26(木) こめコドッグ わふうスパゲティ いかフライ 牛乳	27(金) フルーツポンチ とんかつ(中3) ごはん ♥チキンカレー 牛乳
あか		ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あつあげ、いとけずり	ぎゅうにゅう、ベーコン、もずく、ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう、とりこ、ベーコン、いかフライ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、とんかつ
き		こめ、だいずあぶら	こめ、ごまあぶら、でんぶ、はるさめ、さとう、ごま、だいずあぶら、シークワサーソルバ	スパゲティ、だいずあぶら、オリーブオイル、こめコドッグ	こめ、じゃがいも、だいずあぶら、こむぎこ、ゼリー
みどり		だいこん、にんじん、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、からしな	たまねぎ、にんじん、はくさい、あかピーマン、ピーマン、しいたけ、にんにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、もみかん、パイン、ようなし、ぶどう、さくらんぼ

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

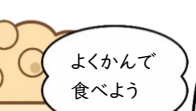


立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒラギワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代には大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物



福豆  
大豆をいったもの。豆まきに使うほか、年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。



よくかんで食べよう



恵方巻き  
歳神様がいらっしゃる「恵方」を向いて願い事を思い浮かべながら、無言で食べます。

今年の恵方は「南南東」

