

2月 こんだてよてい表

鳥栖北小学校
弥生が丘小学校
基里小学校

Table with columns for Date (日), School Name (献立名), Food Categories (ざいりょう), Seasoning (調味料), Energy (エネルギー kcal), Protein (たんぱく質 g), and Calcium (カルシウム mg). It lists daily menus for February from the 1st to the 16th, including items like Gohan, Milk, and various side dishes, along with nutritional goals and messages.

献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	
	きいろの食べ物 おもにエネルギーになる	あかの食べ物 おもに体をつくる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える					
17 歳	ピーズカレー	せいはいくまい, きようかまい, ひよこまめ, あおえんどう, あかいんげん, あぶら, カレールー	ぶたにく, だいず	たまねぎ, にんじん, ビーマン, にんにく, しょうが, トマト	ケチャップ, ソース, しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう	649	22.7	317
	牛乳					* 豆は世界中で人気の食べ物 *		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん, パイナップル, もも, りんご		豆は古くから世界中で育てられ、食べられてきた人気の食べ物です。中でも、インドは世界でも特に豆を食べる国で、豆が入ったカレーもよく食べられるそうです。		
18 歳	ブレンパン	ブレンパン				671	20.9	435
	牛乳		ぎゅうにゅう			* 大豆は変身名人 *		
	野菜のグラタン		やさいのグラタン			大豆はつぶのままの他、とうふ、みそ、しょうゆなど、いろいろな形になって、日本人の健康を守ってきました。今日はミネストローネの中に、つぶのままで入っています。		
	白菓のアーモンドサラダ	アーモンド, さとう		はくさい, もやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩	今日はミネストローネの中に、つぶのままで入っています。		
	ミネストローネ	じゃがいも, あぶら, さとう	ベーコン, だいず	にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, トマト	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう, しょうゆ, ワイン			
19 歳	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				675	24.0	276
	牛乳		ぎゅうにゅう			* 口の中で、自分好みの味にしてみよう *		
	さわらのフライ	あぶら	さわらフライ			ごはんとおかずをよりおいしく食べる食べ方があります。それは、口の中でごはんとおかずの味を重ね、自分好みに調える食べ方です。今日の一口から試してみてください。		
	冬野菜のマヨネーズあえ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらづけ	ブロッコリー, にんじん, キャベツ, れんこん, とうもろこし	りんご酢, 塩, こしょう			
	根菜のみそしる	さといも	みそ	だいこん, ごぼう, にんじん, たまねぎ, ねぎ	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう, しょうゆ, ワイン			
20 歳	シシリアンライス	せいはいくまい, きようかまい, こま, さとう, あぶら	ぎゅうにく	にんにく, たまねぎ	りんご酢, 塩, こしょう	684	28.0	304
	牛乳		ぎゅうにゅう			* シシリアンライスは自分で仕上げよう *		
	パスタスープ	スパゲティ, あぶら	とりにく	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう	シシリアンライスは佐賀生まれ。ごはんの上に乗せた肉と野菜をのせ、マヨネーズで味と見た目を整えます。作る楽しさと食べる楽しさ、両方が味わえる料理です。		
23 月	天皇誕生日							
24 歳	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				604	23.9	315
	牛乳		ぎゅうにゅう			* れんこんはどこで育つ? *		
	タンダリーチキン	こむぎこ, あぶら	とりにく, ヨーグルト	にんにく, しょうが	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう	れんこんは、その育つ場所を、多くの人から見られることがありません。なぜなら、水の中で育つからです。水の中で息をするため、空気を通す穴があります。		
	れんこんのソテー	あぶら	ベーコン	れんこん, キャベツ, にんじん, とうもろこし	しょうゆ, ワイン, こしょう			
	ほうれん草のスープ	あぶら	ぎよにくりーゼージ	えのき, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう			
25 歳	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				633	25.6	288
	牛乳		ぎゅうにゅう			* ごはんはどんなおかずとも相性がいい *		
	ハンバーグ 和風ライス	パンこ, でんぶん, さとう	ぶたにく, きゅうにく, だいず	たまねぎ	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう	ごはんは、和風、洋風、中華風など、どんなおかずとも合うすい食べ物です。そのおかげで、ごはんを食べる国の私たちは、世界中の料理を楽しめます。		
	いろいろ野菜のドレッシング あえ	ドレッシング		キャベツ, ほうれんそう, もやし, とうもろこし, たまねぎ, プリム, セロリ, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩			
	のっぺいじる	あぶら, でんぶん	とりにく	だいこん, にんじん, ごぼう, ほししいたけ, こんにゃく, ねぎ	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう			
26 歳	少なめご飯	せいはいくまい, きようかまい				637	26.3	330
	牛乳		ぎゅうにゅう			* 「きつね」が入ったうどん *		
	きつねうどん	さとう, うどん	あぶらあげ, とりにく, かまぼこ	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう	「きつねうどん」は揚げが入ったうどんです。昔の人は、きつねは揚げが好き、と考えていたので、この名前がついたそうです。きつねでなくても大好きになる味です。		
	いり顔と野菜のごまあえ	ドレッシング, ごま	いりたまご	えだまめ, キャベツ, きゅうり, ほうれんそう	しょうゆ, みりん, 塩			
	ひじきのつくだに		ひじきのつくだに					
27 歳	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				638	22.8	396
	牛乳		ぎゅうにゅう			* あいさつを欠かさず食事続けよう *		
	白身魚の香草あげ	あぶら	しろみぎかなのこうそうあげ			今月の給食目標は「食事のあいさつをきちんとしよう」でした。食事の前と後に、感謝のあいさつができましたか。これからも、あいさつを欠かさず食事続けましょう。		
	くまがめのために	さとう, ごま, あぶら	くまがめ, ぶたにく, さつまあげ	にんじん, こんにゃく, ごぼう	しょうゆ, 酒, みりん			
	キャベツと豆あけのみそしる		あつあげ, みそ	キャベツ, えのき, たまねぎ, ねぎ	しょうゆ, みりん, 塩, こしょう			
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。						1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)		
						基準値(中学年)		
						629	25.0	324
						650	21.1~32.5	350



※加工食品に使われている食品については、右記のQRコードを開き「学校給食使用加工品原材料一覧」でご確認ください。

節分 一年の健康や幸せを願う行事

節分とは季節の変わり目の日のことです。寒い冬はこの日で終わり、次の日の「立春」から春が始まります。

節分には「おに(悪いこと)」を追い払い、福(幸せ)をよびこむために、いろいろな行事が行われます。どの行事にも、一年の健康や幸せへの願いがこめられています。

豆まき



「おには外、福は内」といながら、豆をまきます。まくのは、いった大豆「福豆」とも呼ばれます。豆をまいて災いを滅ぼすこと(魔滅)を願います。

いわし



「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝にさし、玄関にかざっておにを家に入れないようにします。焼いたいわしの強いにおいや、ひいらぎの葉のトゲで、おにを追い払います。

恵方巻き



その年にえんぎがいいとされる方角(恵方)を向いて、巻きずしを食べます。巻きずしには「福を巻きこむ(呼びこむ)」という願いがこめられています。

いった「大豆」を、自分の年の数だけ食べると、「一年間を健康にすごせる」といわれています。

