

2月 こんだてよてい表

鳥栖小学校・田代小学校
若葉小学校
中原特別支援学校鳥栖田代分校

Table with columns for Date, School Name, Food Category, Ingredients, Seasonings, Energy (kcal), Protein (g), and Calcium (mg). It lists daily menus from February 1st to 28th, including items like rice, milk, meat, and vegetables, along with nutritional goals and seasonal 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	あかの食べ物	みどりの食べ物					
	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える					
献立のメッセージ					675	27.3	312	
17 火	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				* 五目豆には何が入っている? *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「五目」という言葉は、「いろいろな材料を使った料理につけられる名前です。今日の五目豆には、どんな材料が入っているか確かめてみましょう。」		
	とり肉のレモンじょうゆに	さとう, でんぶん, あぶら	とりく	しょうが, レモン	しょうゆ, みりん			
	五目豆	あぶら, さとう	だいず, あつあげ, ちくわ, こんぶ	ほししいたけ, えだまめ, にんじん, こんにやく	しょうゆ, みりん, 酒			
	切干大根のみそしる		あぶらあげ, みそ	だいこん, たまねぎ, きりぼしだいこん, ねぎ	かつおぶし, 煮干し			
18 水						649	22.7	317
	ピーンズカレー	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, ピーマン, 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	* 豆は世界中で人気の食べ物 *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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。		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん, バイナッブル, もも, りんご				
19 木						604	23.9	315
	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				* れんこんはどこで育つ? *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			れんこんは、その育つ場所を、夢くの入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。水の中で育てるため、空気を通す穴があいています。		
	タンドリーチキン	こむぎこ, あぶら	とりく, ヨーグルト	にんにく, しょうが	りんご酢, ソース, しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう			
	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	ぎよにソーセージ	えのき, たまねぎ, にんじん, ほうれんそう	りんご酢, ソース, しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう			
20 金						675	24.0	276
	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				* 口の中で、自分好みの味にしてみよう *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			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ませんか。		
	さわらのフライ	あぶら	さわらフライ					
	冬野菜のマヨネーズあえ	たまごなしマヨネーズ	まぐるあぶらづけ	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	煮干し, かつおぶし			
23 月	天皇誕生日							
24 火	給食なし：分校 中学3年生					684	28.0	304
	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, ソース, しょうゆ, ワイン, 塩, こしょう	* シシリアンライスは自分で仕上げよう *		
	牛乳	たまごなしマヨネーズ		えだまめ, きゅうり, こまつな, パプリカ, もやし	りんご酢, 塩, こしょう	シシリアンライスは佐賀生まれ。ごはんの上にいためた肉と野菜をのせ、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。		
	パスタスープ	スパゲティ, あぶら	とりく	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	りんご酢, 塩, こしょう, ワイン, しょうゆ			
25 水	給食なし：分校 中学部					638	22.8	396
	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				* あいさつを欠かさない食事を続けよう *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			今日の給食目標は「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ていますか。これからも、あいさつを欠かさない食事を続けましょう。		
	白身魚の香草あげ	あぶら	しろみぎかなのこうすうあげ					
	くきわかめのいために	さとう, こま, あぶら	くきわかめ, ぶたにく, さつまあげ	にんじん, こんにやく, ごぼう	しょうゆ, 酒, みりん			
	キャベツと厚揚げのみそしる		あつあげ, みそ	キャベツ, えのき, たまねぎ, ねぎ	煮干し, かつおぶし			
26 木						633	25.6	288
	ご飯	せいはいくまい, きようかまい				* ごはんはどんなおかずとも相性がいい *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			ごはんは、和風、洋風、中華風など、どんなおかずとも合うおいしい食べ物です。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。		
	ハンバーグ 和風ソース	パンこ, でんぶん, さとう	ぶたにく, ぎゅうにく, だいず	たまねぎ	がらすープ, しょうゆ, 酒, みりん, 塩			
	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, パプリカ, セロリ, にんじん				
	のっぺいじる	あぶら, でんぶん	とりく	だいこん, にんじん, ごぼう, ほししいたけ, こんにやく, ねぎ	かつおぶし, だし, しょうゆ, 酒, 塩			
27 金						637	26.3	330
	少なめご飯	せいはいくまい, きようかまい				* “きつね”が入ったうどん *		
	牛乳		ぎゅうにゅう			「きつねうどん」は油揚げが入ったうどんです。昔の人は、きつねは油揚げが好き、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。		
	きつねうどん	さとう, うどん	あぶらあげ, とりく, かまぼこ	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	しょうゆ, みりん, だし, しょうゆ, 酒, 塩			
	いり節と野菜のごまあえ	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	塩			
	ひじきのつくだに		ひじきのつくだに					
* 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)	629	25.0	324
					基準値(中学年)	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「学校給食使用加工食品原材料一覧」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。

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。

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、いった大豆で「福豆」とも呼ばれます。豆をまいて災いを減らすこと(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、玄関にかけるとおにを家に入れるようになります。焼き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。