

2月 こんだてよてい表

蘆小学校
旭小学校

Table with columns for Date, School Name, Food Category, Ingredients, Seasonings, Energy (kcal), Protein (g), and Calcium (mg). It lists daily menus for February, including items like 'Handmade Gohan', 'Tuna Salad', and 'Tori Meat', along with nutritional information 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					
17 火	ブレーンパン	ブレーンパン			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、つぶのままが入っています。			
	白菜のアーモンドサラダ	アーモンド, さとう	はくさい, ちやし, こまつな, にんじん	しょうゆ, みりん, 塩				
	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				
18 水	ご飯	せいはくまい, きょうかまい			675	27.3	312	
	牛乳	ぎゅうにゅう			*五百豆には何が入っている?*			
	とり肉のレモンじょうゆに	さとう, でんぷん, あぶら	とりこ	しょうが, レモン	「五百」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。今日の五百豆には、どんな材料が入っているか確かめてみましょう。			
	五百豆	あぶら, さとう	だいず, あつあげ, ちくわ, こんが	ほししいたけ, えだまめ, にんじん, こんにやく				
	切干大根のみそしる	あぶらあげ, みそ	あぶらあげ, みそ	だいこん, たまねぎ, きりほしいたけ, ねぎ				
19 木	シシリアンライス	せいはくまい, きょうかまい, ごま, さとう, あぶら	ぎゅうにく	にんにく, たまねぎ	684	28.0	304	
	牛乳	たまごなしマヨネーズ	ぎゅうにゅう	えだまめ, きゅうり, こまつな, パプリカ, ちやし	*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	とりこ	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん	シシリアンライスは産地生まれ。ごはんの上にて肉と野菜をのせ、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。			
20 金	ご飯	せいはくまい, きょうかまい			604	23.9	315	
	牛乳	ぎゅうにゅう			*れんこんはどこで育つ?*			
	タンダーチキン	こむぎこ, あぶら	とりこ, ヨーグルト	にんにく, しょうが	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、氷の中で育つからです。氷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				
	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				
23 土	天皇誕生日							
24 火	ご飯	せいはくまい, きょうかまい			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噛み、自分好みに調える食べ方です。今日の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				
	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				
25 水	少なめご飯	せいはくまい, きょうかまい			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, とりこ, かまぼこ	たまねぎ, ほししいたけ, ねぎ	「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。			
	いり煎と野菜のごまあえ	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				
	ひじきのつくだに		ひじきのつくだに	塩				
26 木	ご飯	せいはくまい, きょうかまい			638	22.8	396	
	牛乳	ぎゅうにゅう			*あいさつを欠かさずい食事を続けよう*			
	白身魚の香草あげ	あぶら	しろみざかなのごうそうあげ		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ていますか。これからも、あいさつを欠かさずい食事を続けましょう。			
	くきわかめのいために	さとう, ごま, 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				
	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				
27 金	ご飯	せいはくまい, きょうかまい			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 和風ソース	パンこ, でんぷん, さとう	ぶたにく, きゅうにく, だいず	たまねぎ	ごはんは、和風、洋風、中華風など、どんなおかずとも合うすくい食べ物です。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。			
	いり煎と野菜のドレッシング	ドレッシング		キャベツ, ほうれんそう, ちくわ, とうもろこし, たまねぎ, パプリカ, セロリ, にんじん				
	のっぺいじり	あぶら, でんぷん	とりこ	だいこん, にんじん, ごぼう, ほししいたけ, こんにやく, ねぎ				
* 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(鳥栖市中学生)	629	25.0	324
					基準値(中学生)	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。

「一年間を健康にすごせるといわれています。」

 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、巻きすしを食べます。巻きすしには「福を巻きこむ(呼びこむ)」という願いがこめられています。