



「福は内、鬼は外」。節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。寺社や家々で行われる豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。立春を過ぎ、暦の上では春ですが、まだ寒さの厳しい日が続きます。規則正しい生活とバランスのよい食生活を心がけましょう。

## 食べ方、気をつけていますか？

### 食器を持たない

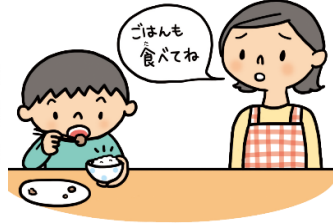
“犬食い”となつて背筋が曲がり、見た目も食べ物の消化にもよくありません。



今の子どもたちによく見られる、よくない食べ方です。思い当たる人は、新学年に向けて直していきましょう。

### ばっかり食べ

味や栄養のバランスを考えた献立のねらいが達成されません。途中で食べお終えると栄養も偏ります。



### ひじをついて食べる

とてもだらしく見えませす。作ってくれた人の思いにこたえるために正しい姿勢で食べましょう。



### 食べ物を大切にしない

食べ物はもとをたどれば、すべて生き物です。その命をいただいていることの意味を考えてみましょう。



みなさんは好き嫌いがありますか？特に野菜やきのこが嫌いな人はたくさんいるかもしれません。しかし野菜には、たくさんの種類、いろいろな味やにおい、形や色があるように、栄養も様々あります。できるだけ好き嫌いをなくして、いろいろな野菜から栄養をとるようにしましょう。

## 野菜と仲良くなろう！

いろいろな食材の味を体験することは、単に栄養をとるだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は嫌いでも、何年後かには食べられるようになることがあるので、食わず嫌いにならずに、少しずつでも食べる努力をしましょう。



## <おなか★おそうじ隊！レンジャー7！>

ぼくたちはみんなのおなかの中をきれいにするおなか★おそうじ隊だよ！  
ぼくたちを食べておなかを元気にしてね！そうしたら、勉強や運動にも力が入るよ♪

ぼくたちおなか★おそうじ隊をまいにちかつやく毎日活躍させてね！！



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2 (月)	ごはん ぶたにくのくわやき キャベツのしおこんぶあえ だいこんとこまつなのみそしる	豚肉 塩昆布 油揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう	キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな にんじん えのきたけ	647	25.4	24.1
3 (火)	ごはん <b>節分献立</b> いわしのうめに ひきにくとさつまいものいためもの とりやさしいじる せつぶんまめ★	いわし かつお節 豚肉 鶏肉 みそ 大豆	米 さとう 水あめ でんぷん さつまいも 油 さとう さとう 小麦粉 油 もち米 でんぷん	梅肉 にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい もやし にんじん えのきたけ ねぎ にんにく	629	28.8	19.5
4 (水)	バターロール とりにくのマーマレードやき こまつなのソテー かぼっくのチャウダー	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 あさり 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン 油 さつまいも 米粉 生クリーム バター 油	マーマレード レモン果汁 にんにく こまつな キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	604	27.8	23.0
5 (木)	ごはん わかさぎフリッター★ ひじきのナムル かんこくふうにくじゃが	わかさぎ 沖あみ あおさ ひじき ロースハム 豚肉 赤みそ	米 小麦粉 でんぷん さとう 米粉 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも さとう ごま油 ごま	きゅうり もやし にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	602	21.8	18.5
6 (金)	キムたくチャーハン チャプチェ トックスープ	豚肉 キムチ(昆布) 鶏肉 鶏卵	米 白麦 油 たくあん(さとう) キムチ(ごま さとう) 春雨 油 さとう ごま油 ごま トック	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ たくあん(だいこん) キムチ(はくさい) たまねぎ だいこん にんじん たら りんご にんにく たまねぎ にんじん こまつな にんにく はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	598	22.8	15.9
9 (月)	ごはん こめこはるまき ツナのちゅうかあえ ごもくラーメン	豚肉 鶏肉 ツナ わかめ 豚肉 かまぼこ	米 米粉 小麦粉 でんぷん さとう 豚脂 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ	603	22.2	16.7
10 (火)	ごはん だいずとじゃがいものりしお★ にくどうふ くだもの(いよかん)	大豆 青のり 豚肉 焼き豆腐	米 じゃがいも でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油	たまねぎ こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ いよかん	645	23.5	21.6
12 (木)	ごはん あじのみりんやき とりにくとさといものうまに ごまじる	あじ 鶏肉 油揚げ みそ	米 さとう さといも さとう もち ごま	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん にんじん こまつな	649	31.1	17.1
13 (金)	ウインナーピラフ ハートのハンバーグ はなやさいサラダ コンソメジュリアン デザート(ハートのチョコプリン)	<b>バレンタイン 献立</b> ウインナー 鶏肉 豚肉 大豆たん白 ベーコン 豆乳	米 油 豚脂 じゃがいも 油 さとう 油 さとう さとう ココア でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	668	22.1	24.9
16 (月)	とりそぼろごはん (ぐ) さつまいもとれんこんのチップ★ ふゆやさいとんじる	鶏肉 いり玉子(鶏卵) 豚肉 みそ	米 いり玉子(でんぷん さとう 油) 油 さとう さつまいも 大豆油 さといも	しょうが えだまめ れんこん はくさい だいこん にんじん ねぎ	609	24.2	17.5
17 (火)	ごはん ギョーザ バンバンジーサラダ ジャジャンどうふ	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 鶏肉 あつあげ 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ たら もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 干しいだけ にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ねぎ	636	25.1	21.7
18 (水)	ミルクロール ミラノふうカツレツ トマトパスタ ミルファンティ デザート(パンナコッタ)	<b>イタリア献立</b> 脱脂粉乳 豚肉 粉チーズ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦粉 パン粉 油 スパゲッティ 油 さとう じゃがいも パン粉 水あめ さとう 油	パセリ たまねぎ ピーマン にんにく トマト たまねぎ にんじん みかん果汁	696	27.6	29.5
19 (木)	ごはん ふくらぎのゆずてりソース きりぼしだいこんのいために とうふとなめこのみそしる	ふくらぎ さつまあげ 切り昆布 絹ごし豆腐 みそ わかめ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう	ゆず果汁 切干しだいこん にんじん なめこ たまねぎ にんじん	660	26.3	22.6
20 (金)	ごはん チキンのカレーグリル ポテトサラダ かぶとはくさいのコンソメに	鶏肉 ロースハム 豚肉	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん きゅうり かぶ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	608	24.6	21.4
24 (火)	ごはん コロッケ きんぴらごぼう★ かぼちゃのみそしる	豚肉 さつまあげ あつあげ みそ	米 じゃがいも さとう 油 豚脂 パン粉 小麦粉 水あめ でんぷん 大豆油 油 さとう	たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ピーマン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	644	19.0	19.5
25 (水)	はいがバンズ いりこフライ★ れんこんサラダ★ コーンポタージュ デザート(あおりんごゼリー)	脱脂粉乳 いわし 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 パン粉 米粉 小麦粉 大豆油 ごま 油 さとう 米粉 生クリーム 油 さとう	れんこん キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ りんご果汁	606	22.2	23.9
26 (木)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ カレー	鶏卵 豚肉	米 白麦 油 でんぷん 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ にんじん プルーン りんご	644	21.7	21.6
27 (金)	ごはん とりにくのしおこうじからあげ ごまあえ みそおでん	鶏肉 あつあげ がんもどき ちくわ 切り昆布	米 でんぷん 米粉 大豆油 ごま さとう さといも さとう	こまつな もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	660	24.8	19.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	634kcal	15.5%	29.8%	350mg	2.9mg	244μg	0.58mg	0.51mg	27mg	4.5g	2.4g	81mg	2.9mg