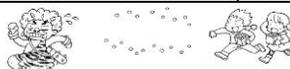




◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい					えいようか		
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく しつg
1	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		616	28.2
		こめこ とうにゆう ふゆやさい 米粉と豆乳の冬野菜シチュー	ぶたにく ベーコン とうにゆう		にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー	じゃがいも こめこ	油		
		キャベツのソテー	とりにく		にんじん	キャベツ もやし		油		
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600	23.5
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	でんぶん			
		いわしのみぞれ煮	☆いわしのみぞれに							
		あかだいこん す もの 紅大根の酢の物				あかだいこん だいこん	さとう			
		せつぶんまめ 節分豆	☆せつぶんまめ							
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600	20.3
		ちくぜんに 筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ	じゃがいも さとう	油		
		はるさめ す もの 春雨の酢の物				きゅうり もやし	さとう はるさめ	ごま		
6	火	こめこ ぎゆうにゆう 米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン		602	26.7
		ごもく 五目うどん	はんぺん とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	うどん			
		にく やさいいた 肉野菜炒め	ぶたにく		こまつな	キャベツ しょうが	さとう	油		
		いよかん				いよかん				
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		624	25.0
		りきゆうじ 利休汁	うすあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ		ねりごま		
		こお どうふ たまご 凍り豆腐の卵とじ	こおり豆腐 たまご とりにく あげかまぼこ		にんじん みずな	たまねぎ	さとう	油		
8	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		621	27.9
		ポトフ	☆アラビキウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも	油		
		とりにく 鶏肉のカレー煮	とりにく				さとう			
		ほうれん草と長崎産エリンギのソテー			ほうれん草	エリンギ とうもろこし		油		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653	23.6
		ちゆうが 中華スープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい		ごま油		
		スーパイク	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ ヤングコーン	でんぶん さとう	油		
13	火	パインパン 牛乳		牛乳			パインパン		601	24.7
		きのこスパゲッティ	ベーコン		にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ	スパゲッティ	油		
		ブロッコリーのソテー	とりにく		ブロッコリー	とうもろこし		油		

節分



節分(2月3日)は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外!」のかけ声とともに豆をまくのは、豆に宿る霊力で悪いことを追い払うという意味があります。また柵の枝にいわしの頭を刺して軒下につるし、邪気を払う風習が残る地方もあります。長崎では節分に金頭や紅大根を食べる風習があります。『紅大根』とよびますが、かぶの一種で、長崎では『紅大根』をながさき伝統野菜として栽培しています。給食では、2月2日(金)に節分料理を出します。

長崎ランタンフェスティバル

☆印は加工品です。◎裏面もごらんください。

2月9日(金)~2月25日(日)まで、中国のお正月『春節』に合わせて行われます。

「春節(正月)」は中国の人々にとって、もっとも重要な祝日です。

「春節」は旧暦の1月1日で、春節の前夜には家族みんなで集まり、寝ないで新年を迎えます。日本の大みそかと一緒ですね。

旧暦の1月15日には、中国では「元宵節」のランタン(中国提灯)を飾る風習があります。中国の前漢の時代に、皇帝がこの日を『元宵節』と命名し、吉祥を呼び込み邪気を払うため提灯(ランタン)を飾るようになりました。また、この日は新年最初の満月の日なので、天の精霊が空を飛ぶのを見ることが出来ると信じられ、この夜は、雲や霧が出ていても精霊を見つけすように提灯(ランタン)を灯して町を練り歩くお祭りが始まったといわれています。

【長崎の街を彩るランタン】「福」が逃げないようにと願い、文字が逆になったランタンなど、色々なランタンがあります。





◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

にち	ようび	こんだてめい	おもなはたらきとざいりょうめい				えいようか				
			おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
14	水	ポークカレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	ごはん じゃがいも	油 カレールウ	675	18.7	
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
		ごまドレッシングサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま 油			
		チョコプリン(乳・卵なし)				☆チョコプリン					
15	木	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		628	26.1	
		アイントプフ	ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	レンズまめ	油			
		ボイルドウィンナー	☆あらびきポークウィン ナー								
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし		油			
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600	22.0	
		そぼろ汁	とりにく うすあげ はんぺん	わかめ	にんじん	ねぶかねぎ しいたけ だいごん	でんぷん				
		たららの香味揚げ	☆たらからくり		ねぎ	にんにく	さとう (でんぷん)	ごま 油 ごま油			
		はくさい あまず 白菜の甘酢あえ			にんじん	はくさい	さとう				
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600	25.7	
		あつあ 厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ		ねぎ	はくさい たまねぎ					
		きびなごのから揚げ		☆きびなごから あげ			(でんぷん)	油			
		うらかみ 浦上そぼろ	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	ごぼう こんにやく もやし	さとう	油			
20	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		600	26.4	
		こんさい 根菜のスープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ だいごん れんごん ごぼう にんにく		油			
		とり 鶏つくねと野菜のケチャップ煮	☆にくだんご		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ	さとう	油			
		はるか				はるか					
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		603	23.7	
		ながまき 長崎おでん	とりにく うずらたまご ぼうてん はんぺん	こんぶ	にんじん	だいごん こんにやく	さとう さといも				
		こまつな 小松菜ののり酢あえ		のり	こまつな にんじん	はくさい	さとう	ごま ごま油			
22	木	くろざとう 黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン		609	27.2	
		ラビオリスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム	☆ラビオリ	油			
		さばのエスカベッシュ	☆さば		あかピーマン	きゅうり キャベツ	さとう でんぷん	油 オリーブ油			
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632	24.5	
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	こんにやく ねぶかねぎ ごぼう だいごん	さつまいも				
		なつとうに 納豆煮	なつとう ぶたにく		ねぎ	しょうが	さとう	油			
		やさい 野菜のみみ漬け			にんじん	はくさい きゅうり	さとう				
27	火	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		635	28.4	
		こめこ どうにゅう 米粉と豆乳のコーンポターージュ	ぶたにく どうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	こめこ	油			
		スパイシーチキン	とりにく			にんにく	でんぷん	油			
		ゆでスナップえんどう			スナップえんどう						
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621	20.7	
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	油			
		こまつな はくさい 小松菜と白菜の煮びたし	うすあげ		こまつな	はくさい	さとう	ごま油 油			
		りんご				りんご					
29	木	はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		601	26.8	
		ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし きくらげ	ラーメン	ごま油			
		ちゅうかい 中華炒め(カシューナッツ入り)	とりにく		にんじん さやいんげん	ヤングコーン	さとう	油 カシューナッツ			
		チーズ		チーズ							

※中学3年生・小学6年生の皆さんに「好きな給食アンケート」を実施しました。その結果、上位に入っていた料理が、2月の後半から給食に登場します。下線を引いている料理です。詳しい結果は、3月献立表に掲載します。楽しみにしててください。

栄養価平均	616	24.7 16%
栄養価基準	650	エネルギーの 13~20%