

2月の行事と言えば、節分です。今年は立春が2月4日なので、その前日2月3日が節分です。節分豆をまいて、鬼（災難）を追い払い、福を呼び込みましょう！給食では3日の献立に、節分にちなんだ食品「大豆」や「鰯」を使う予定です。

また、この時季はたくさんの柑橘類が旬を迎えます。柑橘類には、風邪などの病気を予防する効果があるビタミンがたっぷり含まれています。そして、甘みが強いもの、酸味が強いものなど様々あります。2月の給食では、いよかん、でこぼん、はるかを使用する予定です。色々な種類の柑橘類を食べてお気に入りの一つを見つけてみるのもいいですね。



☆地産地消＝糟屋郡産及び篠栗産には☆をつけています。お米も地元篠栗産を使っています。

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	牛乳		牛乳					822	30.2
	麦ごはん					☆米 強化米 麦			
	えびと豆腐のあんからめ	えび 豚肉 豆腐		人参 チンゲン菜	しょうが たけのこ 椎茸 きくらげ	砂糖 でん粉	ごま油 菜種油		
	春雨のピリ辛炒め	牛肉		☆小松菜 ピーマン 人参	しょうが にんにく 白ねぎ	春雨 砂糖	菜種油		
	さつまポテト					さつまポテト			
3 (火)	牛乳		牛乳					760	28.5
	麦ごはん					☆米 強化米 麦			
	呉汁	鶏肉 厚揚げ 大豆 ☆大師みそ		人参 ☆水菜	大根 ☆こんにやく 椎茸		菜種油		
	鰯みぞれ煮	いわし みぞれ煮							
	ほうれん草の土佐和え	油揚げ かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖			
4 (水)	牛乳		牛乳					839	36.7
	マーマレード					パン			
	クラムチャウダー	あさり 鶏肉 白いんげん豆 アメリカの料理 クラムチャウダー		人参 パセリ	玉ねぎ セロリ コーン	じゃが芋 小麦粉	バター 菜種油		
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			玉ねぎ しめじ	砂糖	菜種油		
	つけ合わせ(ブロッコリー)			ブロッコリー	コーン				
5 (木)	牛乳		牛乳					820	26.3
	麦ごはん					☆米 強化米 麦			
	卵スープ	卵 豆腐		チンゲン菜	白ねぎ たけのこ きくらげ	でん粉	ごま ごま油		
	酢豚	豚肉 厚揚げ		赤パプリカ ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん 椎茸	でん粉 黒糖	菜種油 ごま油		
	りんごゼリー					りんごゼリー			
6 (金)	牛乳		牛乳					753	27.0
	麦ごはん					☆米 強化米 麦			
	一口みそおでん	鶏肉 厚揚げ 竹輪 米みそ		人参	☆こんにやく 大根 にんにく しょうが	里芋 砂糖			
	ごま和え	まぐろ		☆小松菜 人参	白菜 しめじ	砂糖	ごま ねりごま		
	でこぼん				でこぼん				
9 (月)	牛乳		牛乳					779	25.3
	卵入り高菜ごはん	卵		高菜漬		☆米 強化米 麦	ごま油		
	吸いもの	豆腐 かまぼこ		人参 ☆小松菜	玉ねぎ えのきたけ	里芋			
	ししゃもフリッター		ししゃもフリッター				菜種油		
	レモン酢和え	竹輪	わかめ しらす干し		キャベツ きゅうり レモン	砂糖	ごま		
10 (火)	牛乳		牛乳					796	26.7
	麦ごはん					☆米 強化米 麦			
	白菜スープ	厚揚げ		人参 ねぎ	白菜 白ねぎ 椎茸 しょうが	春雨			
	サイコロステーキ	牛肉 赤みそ			にんにく 玉ねぎ しょうが	ジャム	菜種油 ごま		
	ポテト					じゃが芋			
12 (木)	牛乳		牛乳					770	30.9
	麦ごはん					☆米 強化米 麦			
	だぶ	鶏肉 かまぼこ		人参 ねぎ	大根 れんこん こんにやく 椎茸 しょうが	里芋 ふ でん粉			
	鱈の香味ソースかけ	たら			しょうが にんにく	でん粉 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま		
	ゆず酢和え	天ぷら	しらす干し 若布		白菜 ゆず	砂糖			

※献立は都合により変更することがあります。