

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生		
③ (月)	いわしのトマト煮 キャベツのレモン和え コーンクリームスープ 節分豆	 いわしトマト煮 ポークハム スープベース 調理用牛乳 節分豆	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ クリームコーン パセリ	 上白糖 じゃがいも  減量パン 有塩バター 小麦粉	613 26.5	793 30.5	
4 (火)	じゃんじゃん豆腐 魚翅のすまし汁 味付けのり	 豚肉 がんもどき みそ 魚翅 乾燥湯葉 出し昆布 削り節 味付けのり	こんにゃく たまねぎ にんじん 根深ねぎ 乾しいたけ しょうが 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖	571 25.3	684 29.5	
⑤ (水)	鶏肉のフレーク焼き にんじんシリシリ ごぼうのコンソメスープ	 鶏肉 まぐろ油漬け ベーコン スープベース コンソメ	にんじん ごぼう たまねぎ セロリー	 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ごま油  減量黒糖パン いりごま	628 31.9	916 37.6	
6 (木)	淡路島牛丼 ほうれんそうのいどりし和え	 牛肉 糸かまぼこ	たまねぎ にんじん しらたき 葉ねぎ ほうれんそう ぶなしめじ キャベツ	 おつゆふ 米ぬか油 三温糖 上白糖	611 22.1	731 25.8	
7 (金)	カツめし ポイルキャベツ 根菜汁	 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ 煮干し	キャベツ だいこん れんこん にんじん 葉ねぎ	 小麦粉 パン粉 米ぬか油 さつまいも	722 24.8	857 28.8	
⑩ (月)	ほうれんそうオムレツ カリフラワーのコンソメ味 ミネストローネスープ	 ほうれんそうオムレツ コンソメ 豚肉 ベーコン スープベース	カリフラワー たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	 米ぬか油 ABC マカロニ  減量パン じゃがいも	573 20.7	767 25.7	
12 (水)	肉じゃがが煮 ピーマンサラダ	 牛肉 チキンハム	にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん きゅうり	 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ピーマン 上白糖 ごま油	627 20.7	732 23.1	
13 (木)	大根といかの煮物 水菜のごま和え ふのみそ汁	 いか 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	だいこん 水菜 はくさい たまねぎ にんじん 葉ねぎ	 三温糖 いりごま 上白糖 おつゆふ	504 21.0	593 24.2	
14 (金)	タッカンジョン ナムル レタスのスープ	 鶏肉 スープベース コンソメ	にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ レタス セロリー	 でんぷん 米ぬか油 いりごま 上白糖 ごま油	618 22.6	734 26.1	
⑰ (月)	かす汁うどん もずくサラダ	 豚肉 油揚げ みそ 煮干し もずく チキンハム	にんじん ごぼう 葉ねぎ きゅうり キャベツ	 冷凍うどん 米ぬか油  減量パン 酒かす 上白糖	610 24.4	825 30.2	
18 (火)	ブルコギ もやしのスープ りんご(個包装)	 牛肉 ベーコン スープベース	たまねぎ 赤ピーマン エリンギ 根深ねぎ はくさい にんにく もやし にんじん ホールコーン パセリ りんご	 三温糖 米ぬか油 いりごま ごま油 でんぷん	698 23.5	830 27.1	
⑰ (水)	ポトフ さっぱりサラダ	 ウインナー 豚肉 スープベース 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー だいこん きゅうり	 米ぬか油 グラニュー糖  揚げパン じゃがいも 上白糖	559 22.0	592 23.9	
20 (木)	鶏肉の漬け焼き ブロッコリーのおかか和え かきたま汁	 鶏肉 かつお節 塩蔵わかめ なた 鶏卵 出し昆布 削り節	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん 葉ねぎ	 三温糖 てまりふ でんぷん	568 24.7	673 28.5	
21 (金)	めかじきのスタミナごま揚げ キャベツの和え物 白菜のみそ汁	 めかじき 油揚げ 煮干し みそ	にんにく キャベツ にんじん はくさい たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ	 でんぷん いりごま 米ぬか油 上白糖	649 25.4	734 27.4	
25 (火)	中華丼 ハムサラダ	 豚肉 うずら卵水煮 スープベース チキンハム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン	 米ぬか油 ごま油 でんぷん 上白糖	570 22.9	668 25.9	
26 (水)	焼き魚(くろだい) 小松菜の和え物 さつま汁	 くろだい 豚肉 みそ 煮干し	こまつな にんじん こんにゃく だいこん 葉ねぎ	 上白糖 さつまいも	588 27.2	683 29.8	
27 (木)	牛肉とごぼうのうま煮 えび団子のすまし汁	 牛肉 えびすり身団子 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	にんじん ごぼう たけのこ水煮 しらたき さやいんげん もやし 乾しいたけ 葉ねぎ	 米ぬか油 三温糖	568 22.6	678 26.2	
28 (金)	カレーライス 海と畑のサラダ	 豚肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク  麦ご飯 上白糖	682 22.9	799 26.6	
					基準値	650 21.0	830 27.0

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材			
淡路市産:	米(塩田) たまねぎ(浦)	にんにく(草香)	ブロッコリー(北山)
	塩蔵わかめ(佐野)	くろだい(佐野〜塩田)	鶏肉(岩屋) 鶏卵(青波)
淡路島産:	牛乳 カリフラワー	キャベツ だいこん	チンゲンサイ 葉ねぎ
	はくさい ブロッコリー	ほうれんそう もやし	レタス 牛肉

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。



風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。



うどん



スープ



鶏炊



鍋料理



おがゆ

おすすめの食材



卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

2月の行事について

節分(立春の前日、2月3日ごろ)

2月といえば、豆をまいて鬼を追ひ払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。

年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

季節のこんだて

3日(月) 節分献立	いわしのトマト煮
7日(金) カツめし	根菜汁
13日(木) 水菜のごま和え	大根といかの煮物

鬼は外、福は内!

18日(火) りんご(個包装)
19日(水) さっぱりサラダ
21日(金) めかじきのスタミナごま揚げ
白菜のみそ汁
26日(水) 焼き魚(くろだい)

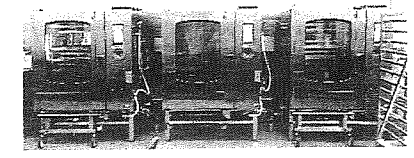
受験応援勝負こんだて!

★カツ【勝つ】めし

2月7日(金)

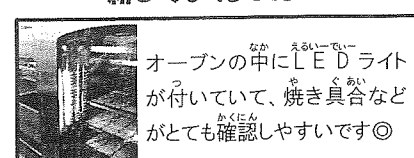
ゲン担ぎで、トンカツ! 手作り、ひとつずつ丁寧に揚げています。みなさんの頑張りが実りますように! また、カツめしは加古川名物で、トンカツとポイルキャベツをご飯にのせてください。

☆給食センターニュース☆



スチームコンベクションオーブンが新しくなりました!

オープンの中にLEDライトが付いていて、焼き具合などがとても確認しやすいです◎



鉄板を入れている台車の高さが低くなって、より安全に中心温度を計れるようになりました!

なぜ、節分に豆をまくの?

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われ、豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、煎った大豆が「豆を煎る=魔目(鬼の目)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

