



令和5年度

2月 きゅうしょくこんだて

河江小学校

にちよう	こんだてめい	赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	ひとくちメモ
		血や肉になるもの	力のもとになるもの	体の調子をととのえる	
1 木	ぎゅうにゅう むぎごはん れんこんいりホイコーロー トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	こめ むぎ トック あぶら さとう	キャベツ にんじん れんこん ピーマン はくさい たまねぎ しいたけ チンゲンさい しょうが	節分を過ぎればこよみの上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。一日三食しっかり食べて、十分なすいみんをとって寒さに負けないようにしましょう。 せつぶん 福 2月3日 せつぶんに豆をまく習慣は、室町時代から始まったとされています。鬼を追い払うために使う豆ですが、豆には、悪いものに勝つ強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが、豆を年の数だけ食べる(または、年の数より1つ多く食べる)と病気に罹らないと言われています。
2 金	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやき いもにじる はくさいゆかりあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ いりだいず かつおぶし	こめ むぎ さとも さとう あぶら こんにやく	だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ はくさい きゅうり しょうが	
5 月	ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくとレバーのナッツあえ みそしる もやしのカレーふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく レバー あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら アーモンド	ピーマン にんじん えのきだけ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	
6 火	ぎゅうにゅう かぼちゃパン ビーフシチュー かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ チーズ しらすぼし	かぼちゃパン じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり レタス キャベツ コーン にんにく しょうが	
7 水	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのてりやき すましじる れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう めばる とりにく ぶたにく とうふ くきわかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ねぎ れんこん	大豆は栄養たっぷり! たんぱく質を多く含む「畑の肉」ともいわれます。そのほか、は長年にわたってとりたいビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含む、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。 せつぶんこんだて 3日【いわしのかばやき】 節分には、大豆の他に、いわしを食べる習慣もあります。これは、おにがいわしを焼いた時のにおいが嫌いで逃げていくと言われているからです。 2月13日 ふるさとくまさんデー *でこぼん* 大きな“でこぼん”が特徴なのでこぼん。宇城市不知火町で最初に作られたとされています。12月ごろから収穫が始まりますが、しばらくおいておくと、酸味がほどよくぬけてあまいでこぼんになるそうです。
8 木	ぎゅうにゅう むぎごはん おでん ごまドレッシングサラダ ひじきのりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらのたまご あつあげ ちくわ つくだに	こめ むぎ さとも マヨネーズ ドレッシング ごま こんにやく	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー コーン	
9 金	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ はるまき はるさめスープ ゆでやさしい	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	こめ もちごめ はるさめ ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん きくらげ えだまめ たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	
13 火	ふるさとくまさんデー ぎゅうにゅう コッペパン にこみうどん コールスローサラダ でこぼん マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ハム	コッペパン うどんめん マヨネーズ ドレッシング マーシャルビーンズ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ でこぼん	
14 水	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのみそに かぼすあえ かきたまじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう さんま たまご ぶらあげ かまぼこ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま りんごゼリー	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ きゅうり しょうが かぼすかじゅう	せつぶんこんだて 3日【いわしのかばやき】 節分には、大豆の他に、いわしを食べる習慣もあります。これは、おにがいわしを焼いた時のにおいが嫌いで逃げていくと言われているからです。 2月13日 ふるさとくまさんデー *でこぼん* 大きな“でこぼん”が特徴なのでこぼん。宇城市不知火町で最初に作られたとされています。12月ごろから収穫が始まりますが、しばらくおいておくと、酸味がほどよくぬけてあまいでこぼんになるそうです。
15 木	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものうまに ちくさあえ なつとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご なつとう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし キャベツ こまつな	
16 金	ぎゅうにゅう むぎごはん ごもくきんぴら いしかりじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぷら だいず とうふ さけ みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま バター こんにやく	ごぼう にんじん ピーマン はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	
19 月	ぎゅうにゅう むぎごはん あつあげのびりからちゅうかに はるさめのすのもの てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ かまぼこ ひじき うずらのたまご しらすぼし	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンさい きくらげ きゅうり にんにく しょうが	
20 火	ぎゅうにゅう こくとうパン しろみぎかなのフライ タルタルソース ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう しろみぎかな とりにく	こくとうパン じゃがいも あぶら タルタルソース	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きゅうり レタス	せつぶんこんだて 3日【いわしのかばやき】 節分には、大豆の他に、いわしを食べる習慣もあります。これは、おにがいわしを焼いた時のにおいが嫌いで逃げていくと言われているからです。 2月13日 ふるさとくまさんデー *でこぼん* 大きな“でこぼん”が特徴なのでこぼん。宇城市不知火町で最初に作られたとされています。12月ごろから収穫が始まりますが、しばらくおいておくと、酸味がほどよくぬけてあまいでこぼんになるそうです。
21 水	ぎゅうにゅう むぎごはん しのだに だごじる すみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	こめ むぎ さとも こむぎこ ごま さとう マヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	
22 木	ぎゅうにゅう カレーライス さいかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん りんご レタス きゅうり みかのかんづめ にんにく しょうが	
26 月	ぎゅうにゅう むぎごはん すきやきふうに うめかつおあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ちくわ かつおぶし	こめ むぎ マロニー ごま さとう あぶら こんにやく	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ えのきだけ きゅうり だいこん うめぼし	
27 火	ぎゅうにゅう ミルクパン ちゃんぽん ミックスかりんとう くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ いりだいず いりこ	ミルクパン ちゅうかめん さつまいも アーモンド さとう あぶら	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ねぎ きくらげ しょうが くだもの	せつぶんこんだて 3日【いわしのかばやき】 節分には、大豆の他に、いわしを食べる習慣もあります。これは、おにがいわしを焼いた時のにおいが嫌いで逃げていくと言われているからです。 2月13日 ふるさとくまさんデー *でこぼん* 大きな“でこぼん”が特徴なのでこぼん。宇城市不知火町で最初に作られたとされています。12月ごろから収穫が始まりますが、しばらくおいておくと、酸味がほどよくぬけてあまいでこぼんになるそうです。
28 水	ぎゅうにゅう むぎごはん さけマヨネーズやき みそしる やさいソテー	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ベーコン	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ コーン キャベツ ピーマン パセリ	
29 木					

6ねん1くみ おたのしみこんだて

*献立は、物資購入の都合により変更になる場合があります。