



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー (kcal) 上段：小 下段：中	ひとくちメモ
					ねつやちからになる (きいろ)	ちやにくやほねになる (あか)	からだのちやうしをとる (みどり)	ちやうみりょう ほか		
2	げつ	ぶたそぼろ丼 (むぎごはん)		肉だんごとさつまいものスープ (ぶたそぼろ丼のく)	こめ むぎ あぶら さつまいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう にくだんご ひじき ぶたひきにく だいず あかみそ	にくに にくじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ コーン しょうが ごぼう しいたけ えだまめ	さけ こしょう チキンガラスープ しょうゆ みりん	630 753	<b>節分</b>  3日は節分、4日は立春となり、暦の上では春になります。節分には、鬼の力を払い、新しい年を迎えるため、恵方巻を食べたり、豆まきを行います。また、ヒヤキの枝にイワシの頭を刺したものを玄関に飾っておくと、悪い鬼が寄り付かないといわれています。
3	か	かぼちゃパン 		やさしいスープ いわしのトマトに アーモンドサラダ せつぶんまめ	パン あぶら じゃがいも アーモンド さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのトマトに だいず 	にくじん たまねぎ はくさい にくに だいこん パセリ キャベツ ブロッコリー コーン	コンソメ しょうゆ こしょう チキンブイオン す	618 767	
4	すい	むぎごはん		のっぺいじる ちくさやき ひじきのごまマヨえ	こめ むぎ こんにやく さといも でんぶん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ ちくさやき ひじき	にくじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ ぎゅうり コーン	だしこんぶ だしかつお みりん さけ しょうゆ す	572 710	
5	もく	カツカレーライス (麦ごはん)		(チキンカレー) (とんかつ) ビーンズサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しょういんげんまめ とんかつ ひよこめ 赤いんげんまめ えんどうまめ ツナ	たまねぎ にくじん にくに ブロッコリー しょうが コーン きゅうり キャベツ	赤ワイン チキンガラスープ ウスターソース しょうゆ カレールー す こしょう	712 879	
6	きん	コッパパン 		アマトリチャーナ イタリアンサラダ パンナコッタ (みかんソース)	パン オリーブオイル さとう スパゲティ バター アーモンド パンナコッタ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	にくに トマト バジル キャベツ ブロッコリー コーン ビーマン レモンかじゅう	赤ワイン ケチャップ コンソメ こしょう ウスターソース しょうゆ	659 816	<b>6日 世界あじめりく 冬季オリンピック開催地 「イタリア共和国」</b> 6日に開幕する冬季オリンピック。今回は、イタリアのミラノとコルティナで開催されます。世界あじめりくでは、イタリアの料理を紹介しています。アマトリチャーナはパンチェッタ(豚肉の塩漬け)やマトを使ったスパゲティです。アマトリチャーナという町の名前が由来となっています。給食では、パンチェッタの代わりにベーコンを使います。サラダはシンプルに豚肉をのせてイタリア風だそうです。デザートにはパンナコッタのみかんソースかけを付けます。
9	げつ	むぎごはん		くたくさんみそ汁 あつあつのそぼろに	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ あかみそ ぶたひきにく こおろとうふ	はくさい とうふ にくじん ねぎ だいこん えのきたけ しょうが たまねぎ しいたけ にくに えだまめ	いりこだし トウバンジャン みりん さけ ちゅうかスープ しょうゆ チキンガラスープ オイスターソース	603 721	
10	か	むぎごはん		にくどうふ かいそうサラダ みかん	こめ むぎ しらす さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ きゅうにく とうふ しらすほし ツナ かいそう	にくじん たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ だいこん きゅうり みかん	しょうゆ さけ みりん す	614 746	
11	すい			 <b>建国記念の日</b> 						
12	もく	わかめごはん 		かきたまじる 魚とレバーのカレーがらめ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら アーモンド さとう	わかめ ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ たら とりレバー	たまねぎ えのきたけ にくじん ねぎ スズキニ なす ビーマン	だしこんぶ だしかつお さけ しょうゆ みりん カレーこ	608 784	<b>18日 日本味の旅 「神奈川県」</b> 給食時間は、給食で紹介しています。オリンピックは22日まで続きます。日本の選手、世界の選手を応援したいですね。
13	きん	こめごはん 		コーンクリームシチュー カリフラワーサラダ チョコプリン ※乳・卵なし	こめ パン あぶら じゃがいも こめ パン ノンエッグマヨネーズ さとう アーモンド チョコプリン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ しょういんげんまめ なまクリーム スキムミルク ツナ	にくじん たまねぎ コーン クリームコーン パセリ カリフラワー キャベツ	しお こしょう チキンブイオン コンソメ す しょうゆ	636 755	
16	げつ	むぎごはん 		マーボー豆腐 ごまじゃこあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ ツナ しらすほし	にくに にくじん たまねぎ しいたけ しょうが にくに ねぎ もやし チンゲンサイ きゅうり	さけ トウバンジャン しょうゆ みりん オイスターソース チキンガラスープ す	602 721	
17	か	丸パンカット 		はるさめスープ しりしめフライ 手作りタルタルソース	パン はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ホキフライ いりたまご	しょうが にくに にくじん たまねぎ キャベツ ねぎ ピクルス コーン パセリ レモンかじゅう	パイタン しょうゆ しお こしょう	618 765	
18	すい	うめじゃこごはん 		サンマメン しゅうまい アーモンド	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん スパゲティ ごまあぶら アーモンド	しらすほし ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふしゅうまい	うめほし きくらげ にくじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	さけ チキンガラスープ しょうゆ こしょう	558 738	<b>19日 ふるさとくまさんデー (菊池)</b> 今月のふるさとくまさんデーは「菊池」地域です。菊池市で考案された「武光公園」。今から650年ほど昔、菊池一族の第15代当主、菊池武光公が始めた鶴を弓で射る競技をした際、その鶴を飼に召し上がったのが始まりだそうです。戦いのときに戦馬としても使われていたというその料理を、菊池市の調理師と旅館の板前さんが給食用にアレンジしたものが武光公園です。武光公の銅像は菊池神社を見守るように建っています。
19	もく	むぎごはん 		たけみそ汁 しりしめフライ ごぼうのカレーきんぴら	こめ むぎ すいとん あぶら さといも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 煮干し あぶらあげ しりしめフライ てんぷら	にくじん だいこん こまつな しいたけ ごぼう いんげん	だしこんぶ だしかつお さけ みりん しょうゆ カレーこ みりん	642 822	
20	きん	ミルクパン 		じゃがいものトマトに フルーツあんぱん	パン オリーブオイル じゃがいも さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひよこめ 赤いんげんまめ えんどうまめ あんぱん とうふ	にくに たまねぎ にくじん しめじ トマトみかん バイナッパル もも (おととろ はくとう)	デミグラスソース チキンガラスープ こしょう ケチャップ コンソメ 赤ワイン	622 789	
23	げつ			 <b>天皇誕生日</b> 						
24	すい	むぎごはん 		どうぶつゲ 魚とれんこんのあげがらめ	こめ むぎ じゃがいも トク さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たら	はくさいキムチ はくさい しめじ にくに だいこん にくじん ねぎ れんこん えだまめ	だしりりこ さけ みりん しょうゆ	628 752	<b>2月3日 節分</b> 立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒヤギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病氣や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻」が店頭でにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。(※諸説あります)
25	か	むぎごはん 		じゃがいものそぼろに わかめとツナのごまだれあえ しおのり	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず あつあけ てんぷら わかめ ツナ のり	にくじん ごぼう いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	595 711	
26	もく	むぎごはん 		みそおでん ごまネーズサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら うずらたまご こんぶ あつあけ あかみそ ツナ	にくじん だいこん ブロッコリー きゅうり コーン	みりん しょうゆ さけ だしかつお す	604 732	
27	きん	食パン 		ビーフシチュー ほうれん草オムレツ じゃことかんでんのサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しょういんげんまめ オムレツ しらすほし かんてん だいず	たまねぎ にくじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	赤ワイン デミグラスソース コンソメ シチュールっ チキンブイオン こしょう ウスターソース しょうゆ す	625 784	

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

## 1年の幸福を願う「節分」の行事

**2月3日 節分**  
立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒヤギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病氣や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻」が店頭でにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。(※諸説あります)

**節分にまつわる食べ物**

**福豆**  
大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

**恵方巻き**  
太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる方向を「恵方」を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

**2026年の恵方は「南南東」**

## おいしい〜 味わって食べていますか?

好きな味・苦手な味は人それぞれですが、その基本となるのは「5つの基本味」といわれるものです。その基本味の組み合わせによって、いろいろな味を感じます。食べ物に口に入れたら、どんな味がするか、よく味わってみましょう。舌で感じる味だけでなく、見た目やにおい、かんだときの音、口に入れたときの感覚(温度やかたさなど)も意識してみるといいですね。

### 5つの基本味とは...

**甘味**  
(あまみ・かんみ)  
砂糖

**塩味**  
(しおあじ・えんみ・しおみ)  
塩

**酸味**  
(さんみ)  
レモン  
梅干し

**苦味**  
(にがみ)  
ゴーヤ  
コーヒー

**うま味**  
(うまみ)  
だし