



2がつ よていこんだて

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) からだのちょうしをととのえる
1 (木)	あじわいランチ ぎゅうにゅう バターパン あやべちゃチキン ふゆやさいのあったかスープに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	バターパン あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも	にんじん せんちゃ はくさい だいこん コーン ほうれんそう
2 (金)	せつぶんこんだて ぎゅうにゅう ごはん いわしのにつけ すましじる	ぎゅうにゅう いわし わかめ あぶらあげ	ごはん さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが
5 (月)	ぎゅうにゅう げんきもりもりどん とうふのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ	とうふ みそ ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん にら にんにく
6 (火)	ぎゅうにゅう こがたパン あんかけうどん みずなのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こがたパン あぶら うどん かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ みずな はくさい しょうが
7 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ホイコーロー ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	とりにく ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごまあぶら おおむぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら たけのこ しょうが
8 (木)	ぎゅうにゅう ぜんりゅうふんパン ジャーマンポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	ぜんりゅうふんパン あぶら じゃがいも こめこマカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ
9 (金)	ぎゅうにゅう ごはん おでん そくせきづけ	ぎゅうにゅう ちくわ うずらたまご がんもどき	とりにく さつまあげ ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん はくさい
13 (火)	ぎゅうにゅう ココアあげパン ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン
14 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ごぼうとぶたにくのいためもの みずなのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ かまぼこ	ごはん あぶら さとう こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう みずな
15 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス だいこんとはくさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん トマト はくさい グリーンピース
16 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さばかんとひじきのにも こんぶいため	ぎゅうにゅう こんぶ さば ひじき あぶらあげ	ごはん あぶら さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん

2月3日は節分です

節分の定番といえば豆まきですね。

「鬼は外～、福は内～！」と言いながら豆をまいて、悪いものを祓うことは、中国から伝わってきた文化で、

古い鬼追いの行事「追儺」が、日本古来の考え方と合わさって生まれたと考えられています。

また、豆まきに使われる豆は、「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。

大豆は、タンパク質などを多く含む栄養価の高い食品で、

煮豆のほか、豆腐、納豆、味噌、醤油などの原料としても日本の食卓に欠かせません。

19 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん キムチチゲ きりぼしだこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう	トック ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ はくさい きりぼしだこん	にら きゅうり もやし
20 (火)	ぎゅうにゅう セルフホットドッグ とりにくとみずなのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも		にんじん キャベツ みずな コーン	たまねぎ
21 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのカレーあげ はくさいととうふのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ みそ	ごはん あぶら こむぎこ こんにゃく		にんじん はくさい もやし にんにく	たまねぎ
22 (木)	ぎゅうにゅう あじつけパン まめまめポターシュ みかんサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー いんげんまめ ミックスビーンズ	あじつけパン あぶら じゃがいも		にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー	たまねぎ みかん
26 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに はくさいのとりみじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	ごはん さとう かたくりこ		にんじん はくさい しょうが ぶなしめじ	
27 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン コロケ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	コッペパン あぶら コロケ じゃがいも		にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう	
28 (水)	ぎゅうにゅう とりそぼろごはん かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん あぶら かたくりこ		にんじん キャベツ はくさい えのきたけ	たまねぎ
29 (木)	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン タンドリーチキン ふゆやさいのようふうに	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こくさんこむぎパン あぶら じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。

あやべちゃ



あやべし つく 綾部市で作られている茶は主に、「玉露」「てん茶」などの高級茶
が中心です。

ほかにも、「かぶせ茶」や「煎茶」も作られています。

今回のあじわいランチでは、綾部市で作られた茶を下味と

ころもに入れた、「あやべ茶チキン」であじわいます！

あやべし あさぎり つつ にっしょうじかん すく とくゆう きこうふうど にっこう み ひ だ ちゃ ぎじゅつ
綾部市では、朝霧に包まれ日照時間が少ない特有の気候風土から、日光をさえぎってうま味を引き出す「かぶせ茶」の技術が
みが 磨かれてきました。

あじ あざ いろあ かお たか たか ひょうか きんねん ちゃ う だ
まろやかな味わいと鮮やかな色合い、香り高さが高く評価され、近年では「あやべ茶」ブランドとしても売り出されています。