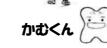


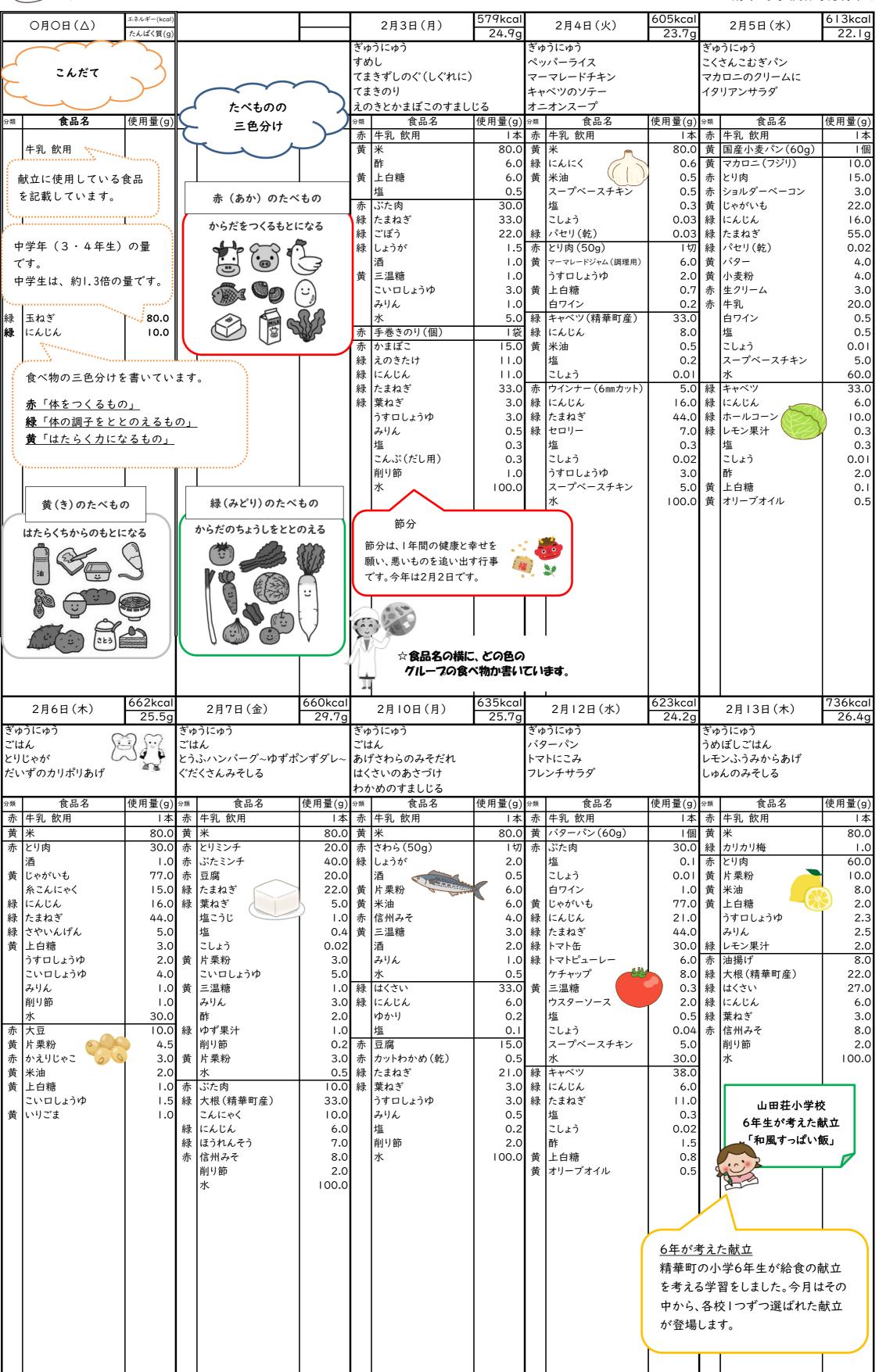
🥗 2月の予定献立表(小学校) 🖊





カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会



	2月14日(金)	530kca 23.0c		2月17日(月)	613kca 22.9c		2月18日(火)	557kcal 21.2g		2月19日(水)	605kcal 23.2a		2月20日(木)	643kcal 27.4a		2月21日(金)	557kcal 29.6a
ぎぃ	ゅうにゅう	20.05	_	ゆうにゅう		_	ゆうにゅう			ゅうにゅう	(20)	ぎ	ゅうにゅう			ゅうにゅう	
	んかけチャーハン	,		ルクパン	\mathcal{L}		けわかめごはん			まん	\mathbb{Z}		はん			はくパン	
	ャーハンようやさいあ。 ろいろサラダ	h		キンとポテトのカレーぃ ちもちスープ	べため		べるしょうがぶたじる んごのコールスローサ	ラグ		さかまのいそべあげ んぴらごぼう		_	めこマーボー ゅうかいため			たにくのケチャップいフ ろいろやさいのスープ	
' '	000000		٥	5050-7		1	<i>(CCO) 1- 10 / CC- 1)</i>	//		すじる		151	y) // · · · · · (50.5000	
分類	食品名	使用量(g) 分類	食品名	使用量(g) 分类	食品名	使用量(g)			使用量(g)) 分類	食品名	使用量(g)) 分類	食品名	使用量(g)
	牛乳 飲用			牛乳 飲用			牛乳 飲用	l 本	赤	牛乳 飲用			牛乳 飲用			牛乳 飲用	本
	米 焼き豚(角)			ミルクパン(60g) とり肉			米	80.0		米 笹かまぼこ	80.0		米 ぶたミンチ			食パン(80g) ぶた肉	l枚 50.0
	たまねぎ			じゃがいも			ぶた肉			青のり			ぶた肉	15.0		こしょう	0.03
	ホールコーン			たまねぎ			厚揚げ			小麦粉	1		豆腐	70.0		赤ワイン	1.0
	塩			にんじん			大根(精華町産)	28.0		水			しょうが			じゃがいも	32.0
	こしょうこい口しょうゆ			にんにく			: にんじん : ごぼう			米油ごぼう			にんにく にんじん			たまねぎ にんじん	44.0 8.0
黄	ごま油	0.5		カレー粉	X		さといも			にんじん			たまねぎ			ピーマン	8.0
赤	とり肉	15.0	_	こい口しょうゆ			しめじ	7.0		つきこんにゃく	5.0	緑	なめこ(水煮)	14.0		ケチャップ	10.0
	米油	0.5		塩			しょうが			すりごま			葉ねぎ	4.0		ウスターソース	1.0
	ほうれんそう えのきたけ	16.0		こしょう ショルダーベーコン	0.01		削り節 信州みそ	2.0		こい口しょうゆ 三温糖			米油三温糖	0.5		トンカツソース 片栗粉	0.3
	にんじん			白玉団子(冷)	30.0		16711みで	80.0		みりん	1.0		二価福 こい口しょうゆ			とり肉	10.0
	レタス	11.0) 緑	にんじん	11.0) 赤	チキンハム	10.0	黄	米油	0.5		酒	0.5	赤	ウインナー(6mmカット)	
	塩			たまねぎ			りんご			さけ(角切り)	20.0		みりん			キャベツ	16.0
	うすロしょうゆ スープベースチキン			キャベツ パセリ(乾)			キャベツホールコーン			大根 にんじん	33.0		赤みそ トウバンジャン			にんじん たまねぎ	11.0 31.0
	水	80.0		塩	0.02		酢			はくさい			 片栗粉			セロリー	4.0
	片栗粉	3.0		こしょう	0.01		塩		緑	葉ねぎ	3.0		水	20.0		塩	0.3
	ツナ	10.0		スープベースチキン	5.0		こしょう	0.01		酒かす			とり肉	10.0		こしょう	0.03
	にんじん キャベツ	33.0		うす口しょうゆ 水			上白糖 ノンエッグマヨネーズ	5.0		信州みそ 削り節			たまねぎ にんじん	22.0 7.0		うすロしょうゆ 白ワイン	2.5
	ブロッコリー	18.0		7,	70.0		77777	3.0		水			はくさい	15.0		ローリエ	0.01
緑	レモン果汁	0.3											葉ねぎ	3.0		スープベースチキン	5.0
	塩	0.3										黄	春雨	5.0		水	90.0
苗	こしょう 上白糖	0.03										黄	うすロしょうゆ ごま油	2.5			
	酢	2.0											塩	0.1			
黄	オリーブオイル	0.5	5										こしょう	0.02			
	精北小学校 6年生が考えた南 「彩り豊かなあん。 チャーハン」	犬立 🏲					川西小学校 6年生が考えた。 「体を温める栄養満点	献立		食育の日の献立 日本全国 おいしいものめぐり 〜東北地方〜	(A) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B) (B		東光小学杉 6年生が考えた 「旬の食材を使 中華料理献」	献立			
	2月25日(火)	649kca		2月26日(水)	702kca		2月27日(木)	627kcal		2月28日(金)	624kcal						
ギ	ゅうにゅう	20.8g	_	ゆうにゅう	30.6		ゆうにゅう	31.9g		ゅうにゅう	28.1g	-				00055	hehr 1
	ぎごはん			じつけパン			はん			まん	J.				1	2025年の	即分
	らきらチキンカレー かめとコーンのサラタ	y t		たにくともやしのスパク きわかめとえのきのい?			げカツオのねぎしょうり ぶらあげのみそしる	Ф		うやどうふのたまごとし ャベツのごまあえ			節分		福	は2月2日で	です。
分類	食品名	使用量(g	,		使用量(g			使用量(g)			使用量(g)						
	牛乳 飲用			牛乳 飲用 味付けパン(60g)			牛乳 飲用	80.0		牛乳 飲用	80.0	-					
	大麦			スパゲティ			木 かつお(角切り)			木 (除去食)たまご	30.0		豆まき			、季節の変わり目に身	
赤	とり肉	30.0	赤	ぶた肉	30.0) 黄	片栗粉	5.0	赤	とり肉	20.0		8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8			てきて、災いや疫病を	
黄	オリーブオイル			米油			米油			たまねぎ	63.0				-	と考えられていました	-
	赤ワイン 塩			こまつな(精華町産) にんじん			注彙ねぎ 上白糖			にんじん 葉ねぎ	7.0		o o o o			ことで邪気を払い、福	
	こしょう			キャベツ	23.0		こい口しょうゆ			高野豆腐	12.0			Francisco de la constante de l	き入	れるための風習です。	٥
	ichick Caro	0.3	3 緑	もやし	20.0) 緑	しょうが	0.3	緑	しいたけ	3.0				/////		
緑	しょうが			葉ねぎ	4.0		みりん			三温糖	1.5		福豆		<u>_</u> #	□間、病気にならず健原	事で
絽	カレー粉 たまねぎ	0.8 88.0		うす口しょうゆ 塩	0.5		酒 もやし	25.0	-	うす口しょうゆ みりん	3.0		1田 立			-间、病気にならり健原 れるようにという願い	
	にんじん			にんにく			にんじん	16.0		削り節	1.0		THE STATE OF THE S			れるようにという願い 、自分の年の数だけ§	
黄	じゃがいも	44.0) 緑	レモン果汁	1.0) 緑	たまねぎ	28.0		水	40.0		0000	MAG		、自分の中の数にり。 にます。	7 C
	セロリー	2.0		こしょう			油揚げ			片栗粉	1.0					x	
絿	りんご チャツネ	6.0 4.0		スープベースチキン ツナ	10.0	_	信州みそ 削り節			キャベツ こまつな(精華町産)	22.0 16.0					を焼く時に出る煙と強	
	ローリエ			くきわかめ(乾・太め)			水			にんじん	6.0		いわし	臭(いで	邪気を追い払うといれ	っれ
ĺ	ココナッツミルク			えのきたけ	7.0					上白糖	1.0			てい	ハまっ	す。また、いわしを食べ	、 るこ

黄 上白糖

黄 すりごま

こい口しょうゆ

こい口しょうゆ

ウスターソース

トンカツソース

スープベースチキン

ケチャップ

緑 ホールコーン

赤 カットわかめ(乾)

うす口しょうゆ

黄 米粉

黄 上白糖

3.0 緑 えのきたけ

0.6 緑 にんじん

1.0 黄 上白糖

酢

こい口しょうゆ

精華台小学校 6年生が考えた献立

「いろんな食材のおいしさを

生かして」

2.0 黄 米油

2.0

5.0

10.0

5.0 20.0

25.0

1.0

1.0 1.5

2.5

7.0

6.0

0.5

1.3

0.7

2.2

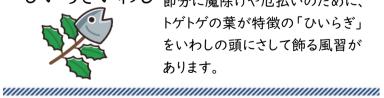


1.0

2.0

1.0

臭いで邪気を追い払うといわれ ています。また、いわしを食べるこ とで、体の中の邪気も追い払うと いわれています。



ひいらぎいわし 節分に魔除けや厄払いのために、 トゲトゲの葉が特徴の「ひいらぎ」 をいわしの頭にさして飾る風習が あります。

恵方巻



恵方巻は、「福を巻き込む」食べ 物とされています。切らずに食べる ことも、「縁を切らない」「運を逃 がさない」という意味が込められ ています。