



日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価 エネルギー kcal
2 (月)	 ごはん パンサンスー はくさいとひきにくの チーズやき いりどり	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	571	18 (水)	 6年生 リクエスト給食	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	620
3 (火)	 ごはん なののはな おひたし かりかり だいず いわしの かばやき しらたまじる	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	676	19 (木)	 むぎごはん マカロニ サラダ ししやもの フリッター かけてたべよう ハッシュド ポーク	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	637
4 (水)	 さいとも だんご にんじん サラダ やきそば コッペパン チョコレートクリーム	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	664	20 (金)	 ツナの カレーおやき ふくじんづけ サラダ こうやどうふの クリームに コッペパン	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	579
5 (木)	 ごはん かいそう サラダ かにかま たまごやき キムチチゲ	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	553	24 (火)	 ごはん ほうれんそうの アーモンドあえ とりにくの しおレモンいため いもたき i.i.imabari! フランド給食 ふじのり FC今治コラボ給食	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	508
6 (金)	 とりにくの セサミやき こまつな サラダ もずく スープ アッパルパン	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	526	25 (水)	 うのはなの はるまき いりこの からいり ひじきの レモンサラダ コンソメ スープ コッペパン	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	590
9 (月)	 ごはん おろしあえ さばの ごまみそやき おでん	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	552	<div><div><div>だいず</div><div>せつぶん</div><div>大豆と節分のおはなし</div></div><p>2月といえば、豆をまいて鬼を追い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。</p><div><div><div>なぜ、節分に豆をまくの？</div><p>鬼は外、福は内！</p></div><p>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）」の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。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、いった大豆が「豆をいる＝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。</p><p>※いり大豆やナッツ類は、5歳以下の子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。</p></div></div>					
10 (火)	 ごはん あまずあえ レバーとナッツの あげに はくさい そぼろじる	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	634						
12 (木)	 むぎごはん さいぎり なっとう れんこんの みそマヨやき かけてたべよう よしのじる	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	582						
13 (金)	 キャラチー とりカツ みそドレッシング サラダ ふゆやさいの トマトに バーガーパン はさんでたべよう	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	730						
16 (月)	 キムチ チャーハン はりはりづけ おこのみあげ わかめ スープ	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	601						
17 (火)	 ごはん ブロッコリーの ごまずあえ なべやきとり かすじる	 ぎゅうにゅう ちやにくやほねに なるもの	 はたらくちからや たいおんになるもの	 からだのちょうしを ととのえるもの	523						

