



あか ち にく と なる
みどり からだ ちようし ととの
き ねつ ちから もと になる

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力の元になる

めあて

からだ ころは しょくじ かんが
体と心を育む食事について考えよう



どうして節分に豆をまくの？
五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 もやしをあえもの とりのやくみあえ ごはん わかめと 豆腐のみそしる	2 ほうれんそう サラダ ヨーグルト チキントマト カレー むぎ 麦ごはん	3 もやしいため しゅうまい (幼小2 中3こ) ごはん ごま 五目スープ	4 こまつなおひたし いわしかばやき ごはん はくさい のみそしる
赤	牛乳、とりにく、わかめ、とうふ、みそ	牛乳、とりにく、ツナ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、とりにく、かまぼこ、	牛乳、いわし、あぶらあげ、みそ、だいず
緑	ねぎ、しょうが、もやし、にんじん	トマト、たまねぎ、マッシュルーム、しょうが	きゃべつ、しいたけ、もやし、ねぎ、にんじん	しょうが、はくさい、だいこん、ねぎ、えのき
黄	コーン	にんにく、ほうれん草、人参、コーン	たけのこ、しょうが、メンマ、たけのこ	こまつな、にんじん、もやし
	こめ、ごま、さとう、じゃがいも、ごまあぶら	こめ、むぎ、じゃがいも、カレールウ	こめ、はるさめ、あぶら、かたくりこ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも
小	Kcal 634 P 25.9 F 19.9 Ca 310 塩分 2.2	Kcal 700 P 24.0 F 19.3 Ca 405 塩分 1.8	Kcal 606 P 22.9 F 18.7 Ca 262 塩分 1.9	Kcal 677 P 27.0 F 22.9 Ca 414 塩分 1.9
中	Kcal 747 P 30.0 F 22.2 Ca 324 塩分 2.5	Kcal 810 P 26.8 F 21.2 Ca 414 塩分 2.1	Kcal 744 P 27.4 F 22.1 Ca 271 塩分 2.4	Kcal 802 P 31.2 F 26.1 Ca 435 塩分 2.3

	げつようび	睦合小	幼稚園	醸芳小	建国記念日
こんだて	7 だいこんサラダ イカナゲツ (幼小2 中3こ) マカロニ シチュー コッペパン	8 チョレギ風サラダ ぎょうざ (幼小2 中3こ) ごはん まーぼ とうふ	9 わかめサラダ もちいりしのだ そふと めん にくみそうどん かけしる	10 ブロッコリー マヨおからあえ めひかりからあげ (幼小2 中3こ) わかめ ごはん とりごぼうしる	11 建国記念日
赤	牛乳、いか、とりにく	牛乳、わかめ、ぶたにく、とうふ、みそ、のり	牛乳、豚肉、油あげ、なると、みそ、わかめ	牛乳、とりにく、わかめ、とうふ、みそ、魚	
緑	しめじ、たまねぎ、にんじん	たけのこ、にんじん、しいたけ、にら、ねぎ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、もやし	
黄	マッシュルーム、だいこん、もやし、コーン	にんにく、キャベツ、えだまめ、きゅうり	ねぎ、もやし、キャベツ	ブロッコリー	
	パン、マカロニ、じゃがいも、ルウ	こめ、かたくりこ、さとう、ドレッシング、ごま	そふとめん、ドレッシング、もち	こめ、あぶら、さとう、たまごねきマヨネーズ	
小	Kcal 622 P 27.6 F 21.2 Ca 322 塩分 2.1	Kcal 664 P 23.3 F 18.2 Ca 436 塩分 2.0	Kcal 640 P 28.9 F 18.9 Ca 351 塩分 2.9	Kcal 663 P 27.5 F 23.3 Ca 369 塩分 1.9	
中	Kcal 786 P 34.4 F 26.0 Ca 348 塩分 2.8	Kcal 824 P 27.9 F 21.6 Ca 481 塩分 2.5	Kcal 830 P 35.9 F 21.6 Ca 380 塩分 3.6	Kcal 804 P 33.2 F 27.2 Ca 417 塩分 2.6	

	幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園
こんだて	14 チョコプリン メンチカツ たまごスープ きれめいり コッペパン	15 いろいろあえ あじのてりやき ごはん じゃがいもの みそしる	16 ごまあえ なっとう むぎ 麦ごはん キムチ にくじゃが	17 あさづけ たまごやき ツナ ごはん たまねぎの みそしる
赤	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、豆腐	牛乳、あじ、あぶらあげ、みそ、たまご	牛乳、なっとう、ぶたにく	牛乳、つな、たまご、とうふ、油揚げ、みそ
緑	にんじん、たまねぎ、コーン、しいたけ	ねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう	にんじん、たまねぎ、こんにやく、いんげん	グリーンピース、にんじん、しょうが、
黄	マッシュルーム、にんにく、トマト、青梗菜	こめ、じゃがいも	はくさい、こまつな、もやし	たまねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり
	パン、さとう、油、じゃがいも、チョコ、バター		こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、ごま	こめ、さとう、
小	Kcal 703 P 28.3 F 29.0 Ca 314 塩分 2.6	Kcal 601 P 28.5 F 16.1 Ca 336 塩分 2.0	Kcal 627 P 25.8 F 15.6 Ca 356 塩分 1.7	Kcal 629 P 25.0 F 20.8 Ca 331 塩分 2.2
中	Kcal 864 P 34.2 F 33.9 Ca 340 塩分 3.7	Kcal 709 P 32.7 F 17.7 Ca 354 塩分 2.5	Kcal 747 P 30.1 F 17.5 Ca 385 塩分 2.1	Kcal 747 P 28.8 F 23.5 Ca 351 塩分 2.5

	幼稚園	幼稚園	幼稚園	小学校
こんだて	21 ポテトサラダ ミートボール (幼小2 中3こ) チーズ しょうぱん ビーフ スープ	22 ごもきんぴら さばのしおやき ごはん なめこしる	23 天皇誕生日 	24 うめかつおあえ いかにのさらさあげ ごはん しみ豆腐 みそしる
赤	牛乳、豚肉、ハム、イカ、ミートボール	牛乳、さば、豆腐、みそ、さつまあげ、鶏肉		牛乳、いか、しみ豆腐、ちくわ、みそ
緑	たまねぎ、にんじん、ちんげんさい、コーン	なめこ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん		しょうが、はくさい、だいこん、ねぎ、うめ
黄	たまねぎ、きゅうり、たけのこ、キャベツ	こんにやく、いんげん		ほうれんそう、キャベツ
	パン、ビーフ、じゃが芋、卵めきマヨネーズ	こめ、さとう、ゼリー		こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、さといも
小	Kcal 735 P 29.5 F 32.6 Ca 485 塩分 3.0	Kcal 643 P 23.7 F 20.6 Ca 281 塩分 2.0		Kcal 636 P 26.9 F 17.7 Ca 311 塩分 3.1
中	Kcal 883 P 34.9 F 40.0 Ca 568 塩分 4.4	Kcal 764 P 27.7 F 23.8 Ca 292 塩分 2.5		Kcal 753 P 31.0 F 19.6 Ca 324 塩分 3.5

	小学校
こんだて	28 こんにやくサラダ とりにくの ハーブやき いちご (幼小2 中3こ) ベーコンの うまに くろぱん
赤	牛乳、ベーコン、だいず、とりにく、かいそう
緑	たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり
黄	グリーンピース、えだまめ、しめじ、いちご
	ぱん、さとう、じゃがいも、こんにやく
小	Kcal 719 P 29.3 F 25.5 Ca 358 塩分 2.8
中	Kcal 775 P 32.2 F 28.1 Ca 368 塩分 3.2

2日(水)醸芳小学校6年1組マナー教室
4日(金)節分献立となります。
7日(月)醸芳小学校6年2組マナー教室
16日(水)半田醸芳小学校6年生マナー教室
18日(金)醸芳中学校3年生希望献立
22日(火)減塩について考えてもらう日になっています。
(放送資料で説明)

2月はバレンタインということもあり、醸芳中学校の文化部の生徒にホタピーのパートナーをお願いして書いてもらいました。桑折町が発祥の王林からとり「ほたリン」と名付けてくれましたよ。

「ほたリン」です。
よろしくお祈いします。

略	2月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	654(650)	780(830)
P	たんぱく質 (g)	26.6(21~32)	31.1(27~40)
-	炭水化物 (g)	88.5	108.4
F	脂質 (g)	21(14~21)	24(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	350	375
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.7(2.5)

給食センター日記 桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

