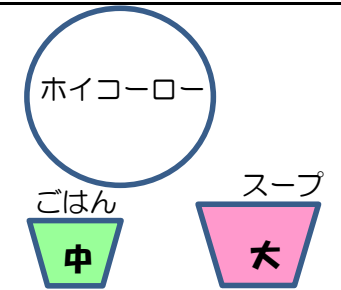
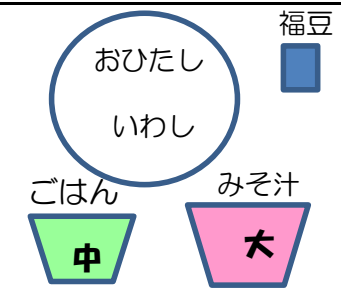
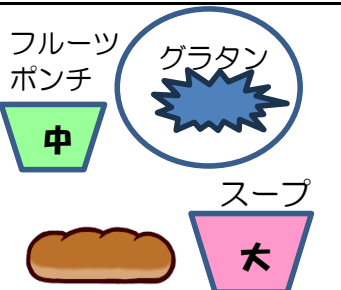
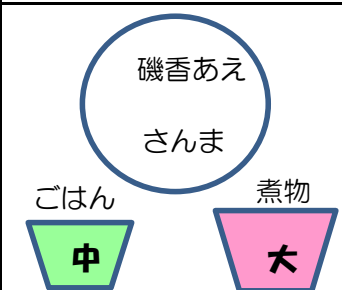
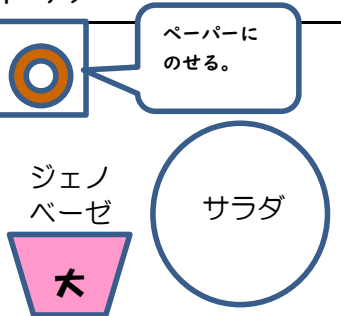
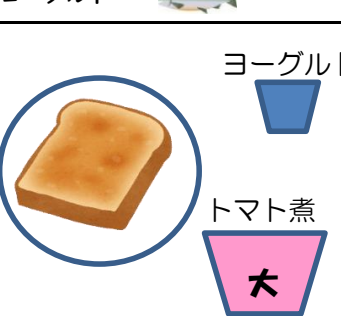
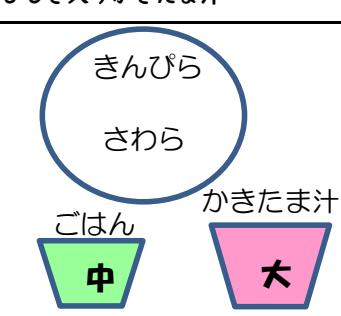
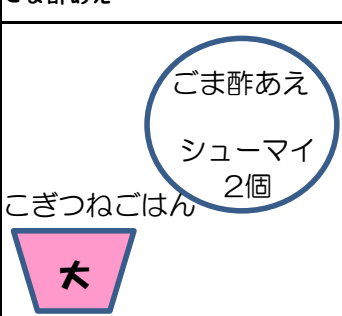
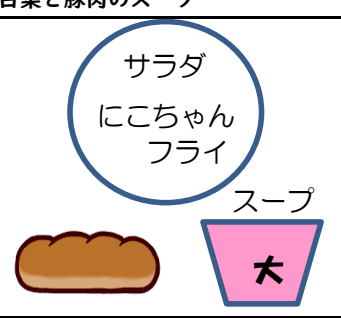
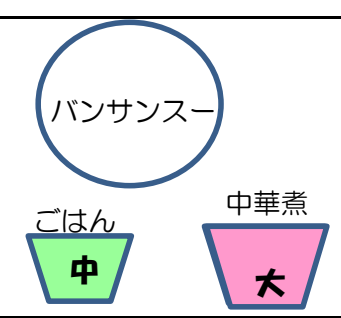
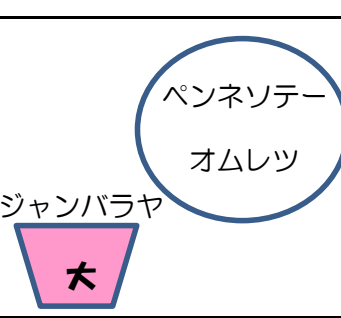
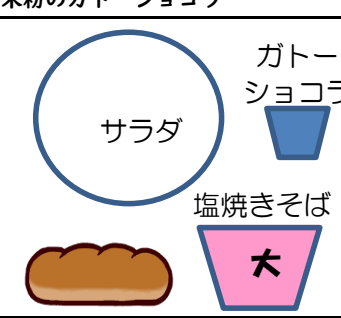
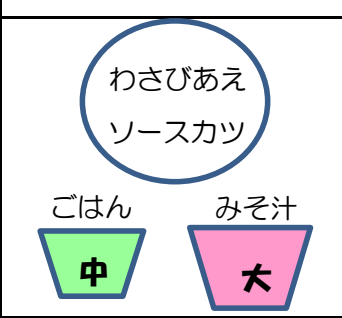


月	火	水	木	金
● 節分 ● 今年の節分は2月2日で、立春の前の日です。立春は、「暦の上では今日から春」とされる日なので、節分は、「暦の上での、最後の冬の日」ということになります。 昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や火事、地震などの災害は、鬼が持つてくると信じられていました。そのため、節分の日は、「福は内、鬼は外」のかけ声で豆まきをして、豆を年の数だけ食べ、家から鬼を追い出したり、臭くて鬼が嫌うという鰯の頭をひいらぎの枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入ってくないようにしたりします。 また、その年に縁起がいいとされる方角（恵方という）を向いて巻き寿司を丸かじりするという習慣も、江戸時代末期から明治時代にかけて大阪ではじまり、近年全国に広がってきました。巻き寿司は、具をのりで巻くので、具を福に見立てて、「福を巻く」→「切ると福がこぼれる」→「切らずに丸かじり」となったそうです。具を7つ入れて、七福神に見立てることもあるそうです。 				日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名 盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。
3 814kcal 20% 2.9g 米パン 牛乳 鶏肉のレモンソース コーンサラダ 玄米入り野菜スープ	4 811kcal 16% 2.5g ごはん 牛乳 ホイコーロー 春雨のスープ	5 822kcal 15% 2.3g 節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き おひたし じゃがいものみそ汁 福豆	6 830kcal 14% 3.2g コッペパン メープルジャム 牛乳 ミートグラタン ジュリエンヌスープ フルーツポンチ	7 863kcal 15% 2.2g ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 磯香あえ 豚肉と大根の煮物
				
10 815kcal 16% 2.6g ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ブロッコリーとチーズのサラダ ドーナツ	11 建国記念の日	12 821kcal 17% 2.7g クッキーパン 牛乳 鶏肉とマカロニのトマト煮 ヨーグルト	13 810kcal 17% 2.2g ごはん 牛乳 さわらの西京焼き れんこんきんぴら ひじき入りかきたま汁	14 810kcal 16% 2.3g こぎつねごはん 牛乳 揚げシューマイ ごま酢あえ
				
17 808kcal 16% 2.9g ひたちなかを食べよう 「にこちゃんフライ」 レーズンパン 牛乳 にこちゃん フライ コールスローサラダ 白菜と豚肉のスープ	18 818kcal 15% 1.9g 茨城美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー	19 817kcal 15% 2.4g ジャンバラヤ 牛乳 チーズオムレツ ペンネソテー	20 811kcal 16% 2.6g ひたちなかを食べよう 「那珂湊焼きそば」 コッペパン 那珂湊塩焼きそば ツナ豆マヨサラダ 米粉のガトーショコラ	21 812kcal 15% 2.6g 入試応援献立 ごはん 牛乳 ソースカツ わさびあえ 高野豆腐のみそ汁
				
24 振替休日 天皇誕生日	25 784kcal 17% 2.6g スパゲッティナポリタン 牛乳 コロッケ マスタードサラダ	26 811kcal 16% 2.5g ごはん 牛乳 ビーンズカレー 海そうサラダ	27 804kcal 16% 2.0g ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ たくあんあえ もやしたっぷりごまみそ汁	28 809kcal 18% 2.9g はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 粉ふき芋 チキンと豆のスープ
	