

月	火	水	木	金
●節分●	今年の節分は2月3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、鬼が家に入ってこ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) (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。
2806kcal 36.6g 2.7g 米パン 牛乳 チリビーンズ ヨーグルト ガーリックドレッシングサラダ	3846kcal 34.0g 2.2g ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	4795kcal 31.5g 1.9g 節分献立 ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 ささみとひじきのしょうがあえ けんちん汁 福豆	5801kcal 30.2g 3.3g しらすのチーズトースト 牛乳 ポトフ フルーツポンチ	6812kcal 37.0g 3.0g ひたちなかを食べよう 「那珂湊焼きそば」 ピタパン 牛乳 チキンカツ プロッコリーとコーンのサラダ 那珂湊焼きそば
9801kcal 30.7g 2.7g 黒パン 牛乳 ミートグラタン 大根サラダ ジュリエンヌスープ	10835kcal 33.2g 2.5g ごはん 牛乳 さばのカレー焼き れんこんきんぴら 茎わかめの豚汁	11 建国記念 の 日	12825kcal 35.1g 2.6g ごはん 牛乳 納豆 油麩(ふ)のたまごとじ煮 磯香あえ	13830kcal 27.9g 2.7g ツナピラフ 牛乳 チョコプリン ハンバーグトマトソース マスタードドレッシングサラダ
16821kcal 32.7g 3.2g ミルクパン 牛乳 オムレツ シーザーサラダ 鶏肉とマカロニのトマトスープ	17822kcal 33.1g 2.9g ひたちなかを食べよう 「いか」 ごはん 牛乳 湿のいかカレー こんにゃくサラダ いちご	18822kcal 33.1g 2.9g ソフトメン献立 ソフトメン 牛乳 ちゃんぽんスープ 焼きぎょうざ 中華あえ	19815kcal 31.7g 2.5g ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め 厚揚げのみそ汁	20805kcal 30.5g 2.5g キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ さつまいも入りオニオンドレッシングサラダ
23 振替休日 	24829kcal 30.6g 2.2g ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスー	25824kcal 31.5g 2.2g 入試応援献立 ごはん 牛乳 かつおカツ わかめの柚子おひたし 鶏団子のみそ汁	26816kcal 31.6g 2.6g はちみつパン 牛乳 ブラウンシチュー 豆と麦のチキンサラダ	27801kcal 32.4g 2.2g ごはん 牛乳 あじフライ ごま昆布あえ せんべい汁