

月	火	水	木	金
	日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)  <b>献立名</b>	<b>1</b> 849kcal 16% 2.4g <b>作ろう料理コンテスト献立</b> ごはん 牛乳 とり肉の梅風味揚げ のりあえ 茨城の美味しい野菜投入スープ	<b>2</b> 841kcal 18% 3.1g ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 バニラヨーグルト	<b>3</b> 809kcal 16% 2.5g <b>節分献立</b> ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ゆかりあえ みそけんちん汁 黒糖福豆
	<b>盛りつけ図</b> ○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。			
<b>6</b> 805kcal 19% 2.6g 黒パン 牛乳 鮭のムニエル ひじき入りサラダ ミネストローネ	<b>7</b> 838kcal 20% 3.2g はちみつパン 牛乳 洋風卵とじ ツナのごまドレッシングサラダ 型抜きチーズ	<b>8</b> 827kcal 16% 2.4g ごはん 牛乳 納豆 韓国肉風じゃが からしあえ	<b>9</b> 836kcal 17% 2.8g ミニロールパン 牛乳 米粉のクリームスパゲッティ ささみフライ 海藻サラダ	<b>10</b> 857kcal 15% 2.7g 切り干し大根入りビビンバ (ごはん 肉炒め ナムル) 牛乳 トック入りわかめスープ
<b>13</b> 868kcal 15% 2.9g <b>バレンタインデー献立</b> ミルクパン 牛乳 ハートのハンバーグ コーンサラダ 根菜のチャウダー チョコプリン	<b>14</b> 829kcal 15% 2.3g ごはん 牛乳 カレーおでん しょうがあえ	<b>15</b> 829kcal 15% 2.0g 牛肉ちらし 牛乳 さばのたつた揚げ おかかあえ	<b>16</b> 806kcal 16% 3.4g 減量コッペパン 牛乳 那珂湊焼きそば ミートオムレツ 大根とツナのサラダ いちごゼリー	<b>17</b> 812kcal 15% 2.5g ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 パンサンスー
<b>20</b> 809kcal 14% 2.8g コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 白菜のクリーム煮 寒天入りヘルシーサラダ	<b>21</b> 823kcal 15% 2.2g <b>日本味巡り献立(広島県)</b> ごはん 牛乳 白身魚レモンフライ こんにゃくサラダ 大河鍋 (おここうなべ)	<b>22</b> 873kcal 14% 2.3g <b>茨城美味(おい)しお献立</b> ごはん 牛乳 ビーンズカレー 小松菜サラダ	<b>23</b> <b>天皇誕生日</b>	<b>24</b> 813kcal 15% 2.6g こぎつね炊き込みおこわ 牛乳 子持ちシシャモフリッター 切り干し大根のごま和え
<b>27</b> 804kcal 19% 2.8g 米パン 牛乳 チリビーンズ コールスローサラダ ヨーグルト	<b>28</b> 815kcal 15% 2.2g <b>受験応援献立</b> ごはん 牛乳 ソースカツ 昆布あえ のっぺい汁	<b>節分</b> 2月3日は節分で、立春の前日です。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、鬼が持ってくる信じられていました。そのため、節分の日、「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。		