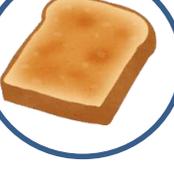
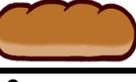


月	火	水	木	金
<p>節分 2月3日は節分で、立春の前の日です。立春は、「暦の上では今日から春」とされる日なので、節分は、「暦の上での、最後の冬の日」ということになります。</p> <p>昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や火事、地震などの災害は、鬼が持ってくると思われていました。そのため、節分の日には、「福は内、鬼は外」のかけ声で豆まきをして、豆を年の数だけ食べ、家から鬼を追い出したり、臭くて鬼が嫌うという鰯の頭をひいらぎの枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入ってこないようにしたりします。</p> <p>また、その年に縁起がいいとされる方角（恵方という）を向いて巻き寿司を丸かじりする、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。</p> 			<p>1 796kcal 18% 3.1g 米パン 牛乳 チリビーンズ  レモンドレッシングサラダ</p> <p>サラダ チリビーンズ </p>	<p>2 840kcal 15% 2.4g ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁</p> <p>ひじきの炒め煮 から揚げ ごはん  みそ汁 </p>
<p>5 790kcal 21% 2.6g 生産者応援プロジェクト 【北海道産ほたて 無償提供】 黒パン 牛乳  帆立のクリームシチュー 小松菜サラダ</p> <p>サラダ シチュー </p>	<p>6 787kcal 15% 2.1g 節分献立 ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 白菜の酢しょうゆあえ 豚汁 みそ大豆</p> <p>あえもの  いわし ごはん  みそ大豆 </p>	<p>7 816kcal 14% 1.9g ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ</p> <p>ごまあえ ごはん  肉じゃが </p>	<p>8 822kcal 16% 3.0g ミニロールパン 牛乳 ジェノベーゼスパゲッティ  コロッケ オニオンドレッシングサラダ</p> <p>サラダ コロッケ スパゲッティ </p>	<p>9 820kcal 15% 2.0g ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 華風あえ</p> <p>華風あえ ごはん  中華煮 </p>
<p>12 振替休日</p> 	<p>13 815kcal 15% 2.4g こぎつねごはん 牛乳 揚げシューマイ 昆布あえ</p> <p>昆布あえ 揚げシューマイ 3個 こぎつね ごはん </p>	<p>14 835kcal 13% 2.6g ごはん 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ </p> <p>サラダ ごはん  ビーフカレー </p>	<p>15 784kcal 15% 2.6g スイートポテトトースト 牛乳 マカロニスープ ヨーグルト</p> <p>ヨーグルト スープ  トースト </p>	<p>16 836kcal 15% 1.9g ごはん 牛乳 キムチ煮 チキンのごま醤油和え</p> <p>ごま醤油和え ごはん  キムチ煮 </p>
<p>19 839kcal 15% 3.1g 食パン チョコクリーム 牛乳 いかメンチ コールスローサラダ ミネストローネ </p> <p>チョコ  サラダ いかメンチ ミネストローネ </p>	<p>20 864kcal 13% 2.3g 茨城美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 ハッシュドポーク こんにゃくサラダ </p> <p>サラダ ハッシュドポーク ごはん </p>	<p>21 792kcal 14% 2.2g 受験応援献立 ごはん 牛乳 ソースカツ からしあえ のっぺい汁</p> <p>からしあえ ソースカツ ごはん  のっぺい汁 </p>	<p>22 817kcal 15% 2.9g ミルクパン 牛乳 ミートグラタン 白菜のコンソメスープ プリン</p> <p>プリン  グラタン  スープ </p>	<p>23 天皇誕生日</p> 
<p>26 790kcal 17% 3.0g はちみつパン 牛乳 ハンバーグドミグラスソース 粉ふき芋 麦入り野菜スープ</p> <p>粉ふき芋 ハンバーグ スープ </p>	<p>27 848kcal 14% 3.2g チキンライス 牛乳 オムレツ コーンチャウダー いよかんゼリー</p> <p>ゼリー  オムレツ チキンライス ごはん </p>	<p>28 856kcal 16% 2.7g ごはん 牛乳 水炊き きんぴら  ツナわかめふりかけ</p> <p>ツナ ふりかけ きんぴら ごはん  水炊き </p>	<p>29 795kcal 19% 2.6g ミートソーススパゲッティ 牛乳 チキンカツ チーズ  ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>チーズ  サラダ チキンカツ スパゲッティ </p>	<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p>献立名</p>
<p>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。</p>				