

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



～節分の由来と意味～  
「節分」とは「季節を分ける」という意味があります。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられてきました。豆まきは、その鬼を払う儀式として古くから行われています。

**大豆** **鰯**

煎り大豆を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、自分の年の数+1粒多く食べて1年の健康や無事を願います。

ヒイラギの枝に焼いた鰯の頭を刺し、家の玄関などにつるす風習があります。ヒイラギのトゲと鰯のにおいで鬼を追い払うと言われていました。



～3日～「抹茶豆」

〈材料(4人分)〉

- 煎り大豆 40g
- 抹茶 2g
- 砂糖または黒砂糖 大さじ1
- 水 大さじ3

〈作り方〉

- 鍋に水、砂糖を入れて火にかけて溶かす。
- ①に煎り大豆を入れ、絡める。
- 抹茶を少しずつ入れ、パラパラになるまで煮る。焦げないように煎り大豆を入れて弱火で混ぜて作ってね。

開催国リレー **オーストラリア**

～12日～



2000年のオリンピックはオーストラリアのシドニーで開催されました。南半球では44年ぶり2度目となる大会でした。  
オーストラリアは、先住民のアボリジニより受け継がれた世界最古の文化が現存する国です。また、18世紀後半にはイギリスが各地に植民地を開き、イギリスからの多くの人々が移住し、オーストラリアの文化に影響を与えました。

**フィッシュ・アンド・チップス**

イギリスから持ち込まれたオーストラリアではポピュラーなファストフードの一つです。白身魚のフライにフライドポテトを添えたもので、手軽に食べられています。使われる魚や味付けは地域やお店によって違いがあるのも特徴です。

**ラミントン**

オーストラリアに古くから伝わる伝統のお菓子です。四角に切ったスポンジケーキをチョコレートソースでコーティングし、乾燥ココナッツをまぶしたケーキです。給食ではチョコレート生地の上に乾燥ココナッツをのせて焼き上げます。ココナッツの食感がアクセントの手作りデザートです。お楽しみに!

3	4	5	6	7					
<p>エネルギー 874kcal</p> <p>タンパク質 39.7g</p> <p>脂質 24.3g</p>	<p>776kcal</p> <p>34.4g</p> <p>34.0g</p>	<p>868kcal</p> <p>39.7g</p> <p>21.8g</p>	<p>840kcal</p> <p>33.0g</p> <p>22.4g</p>	<p>878kcal</p> <p>28.0g</p> <p>23.5g</p>					
<p>【ご飯】</p> <p>【ちゃんこ】</p> <p>鶏肉</p> <p>豚肉</p> <p>白菜</p> <p>もやし</p> <p>人参</p> <p>白ねぎ</p> <p>にら</p> <p>しょうゆ</p> <p>削り節</p>	<p>【鯛のしょうがあん】</p> <p>鯛、しょうが</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ、揚げ油</p> <p>【大阪しろなの和え物】</p> <p>大阪しろな</p> <p>えのきたけ</p> <p>しょうゆ</p> <p>【抹茶豆】</p> <p>大豆</p> <p>黒砂糖</p> <p>抹茶</p>	<p>【食パン】</p> <p>【コンソメスープ】</p> <p>鶏肉</p> <p>かぶ、人参</p> <p>さやいんげん</p> <p>セロリー</p> <p>しょうゆ、ブイヨン</p> <p>【花野菜のサラダ】</p> <p>ブロッコリー</p> <p>カリフラワー</p> <p>玉ねぎ</p> <p>しょうゆ</p> <p>穀物酢</p>	<p>【ミートポテト】</p> <p>牛ミンチ</p> <p>じゃがいも</p> <p>玉ねぎ</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>濃厚ソース</p> <p>しょうゆ</p> <p>パプリカ粉</p> <p>【チーズオムレツ】</p> <p>玉ねぎ</p> <p>しょうゆ</p> <p>穀物酢</p>	<p>【セルフ豚丼】</p> <p>白米</p> <p>豚肉</p> <p>玉ねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ</p> <p>【焼きししゃも】</p> <p>カラフトししゃも</p>	<p>【野菜多めのみそ汁】</p> <p>油揚げ</p> <p>キャベツ、大根</p> <p>人参</p> <p>赤みそ、白みそ</p> <p>削り節</p> <p>【小松菜のおひたし】</p> <p>小松菜</p> <p>春菊</p> <p>しょうゆ</p> <p>【みかんヨーグルト】</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【中華煮】</p> <p>豚肉</p> <p>白菜</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>たけのこ</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ</p> <p>オイスターソース</p> <p>鶏ガラスープ</p>	<p>【鶏肉のピリ辛がらめ】</p> <p>鶏肉</p> <p>しょうゆ</p> <p>コチュジャン</p> <p>トウバンジャン</p> <p>【炒めビーフン】</p> <p>ビーフン</p> <p>にら</p> <p>赤ピーマン</p> <p>しょうゆ</p> <p>ごま油</p>	<p>【カレーライス】</p> <p>白米、発芽玄米</p> <p>牛肉</p> <p>じゃがいも</p> <p>玉ねぎ、人参</p> <p>にんにく、しょうが</p> <p>りんごピューレ</p> <p>カレールー</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ブルーベリーピューレ</p> <p>ウスターソース</p> <p>しょうゆ、カレー粉</p> <p>鶏がら、豚骨</p>	<p>【チキンサラダ】</p> <p>鶏ささ身肉</p> <p>キャベツ</p> <p>小松菜</p> <p>しょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>【ナタ・デ・ココ】</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>フルーツゼリー缶</p> <p>ナタ・デ・ココ</p>
<p>10</p> <p>798kcal</p> <p>41.2g</p> <p>19.6g</p>	<p>11</p> <p>建国記念日</p>	<p>12</p> <p>826kcal</p> <p>28.1g</p> <p>22.2g</p>	<p>13</p> <p>859kcal</p> <p>36.4g</p> <p>24.7g</p>	<p>14</p> <p>848kcal</p> <p>33.4g</p> <p>27.4g</p>					
<p>【玄米入りご飯】</p> <p>【春雨スープ】</p> <p>春雨</p> <p>白菜、人参</p> <p>しめじ、にら</p> <p>しょうゆ、ごま油</p> <p>鶏がら</p> <p>【ツナとキムチのサラダ】</p> <p>白菜キムチ</p> <p>ツナ、きゅうり</p> <p>しょうゆ</p>	<p>【鶏肉のカシューナッツ炒め】</p> <p>鶏肉</p> <p>さやいんげん</p> <p>セロリー</p> <p>しょうが</p> <p>カシューナッツ</p> <p>しょうゆ</p> <p>オイスターソース</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【キャベツのスープ煮】</p> <p>ウインナー</p> <p>キャベツ、玉ねぎ</p> <p>しめじ、セロリー</p> <p>にんにく、しょうゆ</p> <p>鶏がら</p> <p>【キャロットソテー】</p> <p>小松菜、人参</p> <p>しょうゆ</p> <p>カレー粉</p>	<p>【フィッシュ・アンド・チップス】</p> <p>ホキ</p> <p>じゃがいも</p> <p>でんぶん</p> <p>揚げ油</p> <p>【ラムントン】</p> <p>米粉ケーキミックス</p> <p>牛乳</p> <p>チョコチップ</p> <p>ココア</p> <p>ココナッツ</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【かぶの煮物】</p> <p>豚ミンチ</p> <p>かぶ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>さやいんげん</p> <p>しょうが</p> <p>しょうゆ</p> <p>削り節</p> <p>【鯖の塩焼き】</p> <p>鯖</p>	<p>【菜の花の辛し和え】</p> <p>大阪しろな</p> <p>菜の花</p> <p>しょうゆ</p> <p>辛し粉</p> <p>【ひじきふりかけ】</p> <p>粉鯉</p> <p>削り節</p> <p>しょうが</p> <p>ひじき</p> <p>しょうゆ</p>	<p>【あんかけラーメン】</p> <p>中華麺</p> <p>鶏肉、でんぶん</p> <p>なると、豚肉</p> <p>白菜、もやし</p> <p>青ねぎ</p> <p>ホールコーン</p> <p>たけのこ</p> <p>しょうが、にんにく</p> <p>干しわかめ</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ</p> <p>鶏がら、豚骨</p>	<p>【鶏肉のから揚げ】</p> <p>鶏肉、でんぶん</p> <p>しょうが</p> <p>しょうゆ、揚げ油</p> <p>【こんにやく寒天のサラダ】</p> <p>大根、小松菜</p> <p>人参</p> <p>こんにやく寒天</p> <p>しょうゆ、ごま油</p> <p>【桃】</p> <p>桃缶</p>		
<p>17</p> <p>838kcal</p> <p>33.8g</p> <p>17.9g</p>	<p>18</p> <p>885kcal</p> <p>32.3g</p> <p>25.1g</p>	<p>19</p> <p>833kcal</p> <p>30.9g</p> <p>25.5g</p>	<p>20</p> <p>886kcal</p> <p>27.7g</p> <p>23.9g</p>	<p>21</p> <p>844kcal</p> <p>33.1g</p> <p>22.8g</p>					
<p>【ご飯】</p> <p>【なめこのみそ汁】</p> <p>油揚げ</p> <p>青ねぎ</p> <p>なめこ</p> <p>赤みそ、白みそ</p> <p>削り節</p> <p>【鯖のマヨネーズ焼き】</p> <p>鯖</p> <p>人参</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>パプリカ粉</p>	<p>【ごま和え】</p> <p>白菜</p> <p>ほうれん草</p> <p>白ごま</p> <p>しょうゆ</p> <p>【みたらし団子】</p> <p>白玉団子</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【トックスープ】</p> <p>トック</p> <p>鶏肉</p> <p>チンゲン菜</p> <p>玉ねぎ</p> <p>しょうゆ</p> <p>鶏がら</p> <p>【パンサンスー】</p> <p>もやし、きゅうり</p> <p>人参、しょうゆ</p> <p>穀物酢</p> <p>ごま油</p>	<p>【チンジャオロース】</p> <p>豚肉</p> <p>たけのこ</p> <p>青ピーマン</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ</p> <p>オイスターソース</p> <p>【カラフルゼリー】</p>	<p>【ピラフ】</p> <p>白米、発芽玄米</p> <p>ベーコン</p> <p>玉ねぎ</p> <p>青ピーマン</p> <p>しょうゆ</p> <p>ターメリック</p> <p>鶏ガラスープ</p> <p>【鯖のバジルソース】</p> <p>鯖</p> <p>しょうゆ</p> <p>バジル</p> <p>でんぶん</p>	<p>【ポトフ】</p> <p>じゃがいも</p> <p>人参</p> <p>ブロッコリー</p> <p>セロリー</p> <p>にんにく</p> <p>しょうゆ</p> <p>鶏がら</p> <p>【海藻サラダ】</p> <p>キャベツ</p> <p>こんにやく寒天</p> <p>干しわかめ</p> <p>しょうゆ</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【たまごコンスープ】</p> <p>たまご</p> <p>ホールコーン</p> <p>青ねぎ</p> <p>干しいたけ</p> <p>でんぶん</p> <p>クリームコーン缶</p> <p>しょうゆ</p> <p>ごま油</p> <p>鶏がら</p>	<p>【肉団子の甘酢あん】</p> <p>ミートボール</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ、穀物酢</p> <p>【切干し大根のナムル】</p> <p>ほうれん草</p> <p>人参</p> <p>切干し大根</p> <p>しょうゆ、ごま油</p> <p>【りんご】</p> <p>りんご(シロップ漬け)</p>	<p>【かやくご飯】</p> <p>白米、もち米</p> <p>鶏肉</p> <p>ごぼう、しめじ</p> <p>人参</p> <p>しょうゆ</p> <p>削り節</p> <p>【すまし汁】</p> <p>豆腐</p> <p>白菜</p> <p>春菊</p> <p>しょうゆ</p> <p>削り節</p>	<p>【えびと玉ねぎのかき揚げ】</p> <p>えび</p> <p>玉ねぎ</p> <p>米粉</p> <p>でんぶん</p> <p>揚げ油</p> <p>【梅肉和え】</p> <p>小松菜</p> <p>れんこん</p> <p>しょうゆ</p> <p>梅肉</p>
<p>24</p> <p>振替休日</p>	<p>25</p> <p>893kcal</p> <p>31.4g</p> <p>25.4g</p>	<p>26</p> <p>866kcal</p> <p>37.0g</p> <p>27.3g</p>	<p>27</p> <p>811kcal</p> <p>31.1g</p> <p>21.1g</p>	<p>28</p> <p>811kcal</p> <p>24.5g</p> <p>24.4g</p>					
<p>【ご飯】</p> <p>【白菜のクリーム煮】</p> <p>ベーコン</p> <p>白菜、玉ねぎ</p> <p>人参、パセリ</p> <p>米粉</p> <p>牛乳</p> <p>生クリーム</p> <p>粉チーズ</p> <p>バター</p> <p>鶏がら</p> <p>豚骨</p>	<p>【スパイシーチキン】</p> <p>鶏肉</p> <p>カレー粉</p> <p>レモン汁</p> <p>オールスパイス</p> <p>【ごぼうのソテー】</p> <p>ごぼう</p> <p>みず菜</p> <p>ホールコーン</p> <p>しょうゆ</p> <p>【洋梨】</p> <p>洋梨缶</p>	<p>【玄米入りご飯】</p> <p>【のっぺい汁】</p> <p>油揚げ</p> <p>里いも、青ねぎ</p> <p>干しいたけ</p> <p>でんぶん</p> <p>しょうゆ</p> <p>削り節</p> <p>【秋刀魚の山椒焼き】</p> <p>秋刀魚</p> <p>しょうゆ、山椒粉</p>	<p>【甘酢漬け】</p> <p>大阪しろな</p> <p>きゅうり</p> <p>細切り昆布</p> <p>穀物酢</p> <p>しょうゆ</p> <p>【肉そぼろ】</p> <p>豚ミンチ</p> <p>人参</p> <p>さやいんげん</p> <p>しょうが</p> <p>しょうゆ</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【野菜スープ】</p> <p>キャベツ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>人参</p> <p>エリンギ</p> <p>セロリー</p> <p>しょうゆ</p> <p>ブイヨン</p>	<p>【豚肉のハーブキューソース】</p> <p>豚肉、しょうが</p> <p>でんぶん</p> <p>りんごピューレ</p> <p>しょうゆ</p> <p>【ツナのレモンサラダ】</p> <p>ツナ、かぶ</p> <p>小松菜</p> <p>レモン汁</p> <p>穀物酢、しょうゆ</p> <p>【ぶどうゼリー】</p>	<p>【ご飯】</p> <p>【大根のオイスターソース煮】</p> <p>鶏肉、厚揚げ</p> <p>大根、チンゲン菜</p> <p>人参、しめじ</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>しょうゆ、ごま油</p> <p>オイスターソース</p> <p>鶏ガラスープ</p>	<p>【春巻き】</p> <p>春巻き</p> <p>揚げ油</p> <p>【タアサイの炒め物】</p> <p>タアサイ</p> <p>玉ねぎ</p> <p>赤ピーマン</p> <p>しょうが</p> <p>しょうゆ</p> <p>鶏ガラスープ</p>		

