

月			火			水			木			金		
2月3日節分 節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数（あるいは年の数+1粒）だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。 鬼は外～！ 今年の恵方は北北西 恵方を向いておかしをくすると良いことがあるかも！						1 エネルギー たんぱく質 塩分 601 kcal 23.9 g 11.9 g			2 エネルギー たんぱく質 塩分 601 kcal 24.6 g 14.4 g			3 エネルギー たんぱく質 塩分 689 kcal 31.5 g 26.3 g		
ごはん ぎゅうにゅう はくさいのじゃこあえ りんご ぎゅうにゅう			ごはん ぎゅうにゅう はくさいのじゃこあえ りんご ぎゅうにゅう			まきずし ぎゅうにゅう めざし けんちんじる ほうれんそうのおひたし せつぶんまめ			バーガーパン ぎゅうにゅう こなどうふいりハンバーグ ほうれんそうとキャベツのソテー ♪コーンポタージュ ヨーグルト					
6 エネルギー たんぱく質 塩分 684 kcal 25.1 g 18.5 g			7 エネルギー たんぱく質 塩分 676 kcal 26.1 g 23.7 g			8 エネルギー たんぱく質 塩分 663 kcal 21.5 g 17.3 g			9 エネルギー たんぱく質 塩分 604 kcal 21.0 g 20.1 g			10 エネルギー たんぱく質 塩分 630 kcal 23.5 g 24.7 g		
ごはん ぎゅうにゅう はくさいのじゃこあえ キャベツのそくせきづけ みかん			こくとうパン はっこうにゅう ポテトミートグラタン ゆでブロッコリー スープミルクファンティー			♪さつまいもごはん ぎゅうにゅう ししゃものてんぷら チンゲンサイのアーモンドみそあえ ゆばのすましじる			ピピンパン ぎゅうにゅう カリフラワーのネギサラダ レタスとたまごのスープ とうにゅうデザート♪			コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソテー じゃがいもポタージュ		
13 エネルギー たんぱく質 塩分 686 kcal 28.2 g 17.9 g			14 エネルギー たんぱく質 塩分 629 kcal 21.8 g 22.8 g			15 エネルギー たんぱく質 塩分 643 kcal 21.6 g 20.7 g			16 エネルギー たんぱく質 塩分 673 kcal 27.0 g 18.1 g			17 エネルギー たんぱく質 塩分 637 kcal 24.1 g 23.7 g		
ごはん ぎゅうにゅう はくさいのじゃこあえ さといものごまあえ ♪ぶたじる くるみもち♪			ココアしょうパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに きよみオレンジ はちみつマーガリン			ごはん ぎゅうにゅう UFOあげ ほうれんそうのナムル キムチスープ			ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ じゃこピーマン はるさめスープ フルーツしらたま			コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン あげじゃが ほうれんそうとくるみのサラダ		
20 エネルギー たんぱく質 塩分 610 kcal 22.2 g 16.8 g			21 エネルギー たんぱく質 塩分 619 kcal 23.2 g 25.4 g			22 エネルギー たんぱく質 塩分 626 kcal 27.7 g 21.9 g			23 エネルギー たんぱく質 塩分 598 kcal 22.8 g 15.8 g			24 エネルギー たんぱく質 塩分 589 kcal 21.0 g 26.5 g		
なめし ぎゅうにゅう きんぴらごぼう さといもとえのきのかつお こなどうふドーナツ			コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため キャベツのヨーグルトサラダ ♪もやしスープ みかん			♪はくさいラーメン ぎゅうにゅう にくだんごもちごめおし ピリカラきゅうり だいがくも			ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きりぼしだいこんのごまあえ りんご			♪クロワッサン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ミネストラスoup こまつなとしめじのソテー ココアぎゅうにゅうのもと		
27 エネルギー たんぱく質 塩分 632 kcal 26.1 g 13.8 g			28 エネルギー たんぱく質 塩分 616 kcal 26.0 g 17.0 g			2/13 白 菜 と 粉 豆 腐 の 煮 物 お村の多田土米斗王里 はくさいとこなどうふの煮物 昔、千早地区で生産されていた 凍り豆腐の粉を、粉豆腐と いいます。野菜と一緒に 煮ると、ふわっとやさしい 味でとてもおいしいです。 給食では卵も入っています。			2/20 粉豆腐を使った アレンジメニュー 粉豆腐 ドーナツ 給食センター ホームページに レシピがあります。					
ちらしずし ぎゅうにゅう なのはなあえ あさりじる ひなあられ			コッペパン ぎゅうにゅう とりささみのスパイシーあげ キャベツとコーンのソテー サツマイモポタージュリンゴミニゼリー											

金

(手のひら

● 村立中学校3年A組 北浦歩実 さん

幼稚園の時から食べてきた村の給食はほんまにおいしいと思っています。
高校生になったら食べられなくなるのはさみしいけれど、これからあと数ヶ月おいしい
食べ」といこうと思います。給食でたのび食べられたものもあったので「よかったです」。