



<節分>

節分 はもともと 立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、
「季節を分ける」節目となる日で 現在では特に 立春の前日のこと
をさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

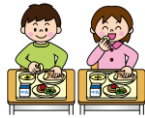


大豆・・・ いり大豆 は「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、
自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、
1年の健康や無事を祈ります。



やさいたっぷりサラダ

忠岡中学校の1年生が考えて
くれたカムカムメニューです。



<3色の食品群>

- ... 熱や力のもとになる食べもの
(黄色の食品)
- ▲ ... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの
(赤色の食品)
- ... 体の調子をととのえる食べもの
(緑色の食品)



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)☆	6日(金)
フィッシュ バーガー やさいスープ ▲しろみざかな のフライ (たまごめき) タルタルソース (たまごめき) ■キャベツ ▲のむヨーグルト	ごはん だいずととりにく のあげに ▲だいたず ▲とりにく ●かたくりこ	テーブルロール ぎゅうにゅう キャベツの ひらつくね ▲キャベツの ひらつくね (たまごめき) ●れいとううどん ▲ぶたにく ▲たまねぎ ■にんじん ■キムチ ■はくさい ■ニラ やきにくのタレ ●ごまあぶら	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ デザート ▲ぎゅうにく ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ■グリーンピース ハヤシライスのもと トマトケチャップ ●しっとり チョコケーキ (たまごめき)	ごはん ぎゅうにゅう キャベツと とりにくのソテー のっぺいじる ▲とりにく ■ニンニク ■キャベツ ■にんじん ■だいこん ▲あぶらあげ ■つきこんにやく ▲ちくわ (たまごめき) ■あおねぎ ●かたくりこ
エネルギー 560kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 610kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 649kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 715kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g
9日(月)☆	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
デニッシュパン ぎゅうにゅう ポテトサラダ ミネストローネ ●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ マヨネーズ (たまごめき) ■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ■かぼちゃ、ピーマン ▲ウィンナー (たまごめき) ●しろいげんまめ ■トマトみずに トマトケチャップ	ごはん ぶたにくと だいこんのもの ▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん ■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	けんこくきねんのひ ★今月のカムカムメニュー 20日(金) むぎごはん ちくぜんに やさいたっぷりサラダ	ごはん ミニゼリー ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかスープ ▲ぎゅうにく ■ピーマン ■たけのこ オイスターソース ●ぶどうミニゼリー (たまごめき)	たきこみごはん ぎゅうにゅう すましじる はるまき ●アルファールかまい ●アルファールか もちめ ▲とりにく ■ささがきごぼう ■にんじん ■つきこんにやく ■たけのこ ▲とうふ ▲かまぼこ ■えのきだけ ■にんじん ■あおねぎ ▲はるまき (たまごめき)
エネルギー 548kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー 667kcal たんぱく質 20.2g		エネルギー 630kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.7g
16日(月)☆	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こくとうパン ぎゅうにゅう チリコンカン マカロニスープ ▲ぶたにく ■ニンニク ■たまねぎ ●しろいげんまめ トマトケチャップ とんかつソース ●こめこマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ウィンナー (たまごめき)	ごはん さばのみそに ▲さば ▲あかみそ ■つちしょうが ●さとう ▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ	あげパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん フルーツポンチ ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■ほししいたけ ■にんじん ■あおねぎ ●かたくりこ	ごはん かんこくのり ぎゅうにゅう ぶたキムチ トックスープ ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん やきにくのタレ ●ごまあぶら ▲かんこくのり ▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりサラダ ちくぜんに ●ごはん ●おしむぎ ■きりぼしだいこん ■にんじん ■きゅうり ▲わかめ ■ニンニク ▲とりにく ■にんじん ■ごぼう ■たけのこ ■こんにやく ■れんこん ▲ちくわ (たまごめき)
エネルギー 628kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 707kcal たんぱく質 20.5g	エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.7g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ふりかえきゅうじつ	ごはん さわらのてりやき ▲さわら ●さとう しょうゆ みりん ▲ぶたにく ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	テーブルロール ぎゅうにゅう きのこのクリーム スパゲティ ●スパゲティ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■ほうれんそう ■えのきだけ ■しめじ ●バター ▲ぎゅうにゅう ▲ハートがた ハンバーグ (たまごめき) ソース	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふう プロッコリー のサラダ ▲ぎゅうにく ▲やきとうふ ■はくさい ■たまねぎ ■しろねぎ ■にんじん ■いとこんにやく ■プロッコリー ■たまねぎ ■コーン マヨネーズ (たまごめき)	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん もずくスープ ▲とりにく ●かたくりこ タルタルソース (たまごめき) ▲もずく ▲ベーコン ■キャベツ ■にんじん ■ニラ ■ほししいたけ
	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.1g



忠岡小

＜節分＞

節分 はもともと 立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、
「季節を分ける」節目となる日で 現在では特に 立春の前日のこと
をさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

大豆・・・ いり大豆 は「鬼 は外、福 は内」と唱えながらまき、
自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、
1年の健康や無事を祈ります。



やさいたっぷりサラダ

忠岡中学校の1年生が考えて
くれたカムカムメニューです。



＜3色の食品群＞

- … 熱や力のもとになる食べもの
(黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの
(赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの
(緑色の食品)



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)☆	6日(金)
フィッシュ バーガー やさいスープ	ごはん だいずとりにく のあげに	テーブルロール キムチスープ うどん	ハヤシライス かいそうサラダ デザート	ごはん キャベツと とりにくのソテー
▲しろみざかな のフライ (たまごめき) タルタルソース (たまごめき) ■キャベツ ▲のむヨーグルト	▲だいたず ▲とりにく ●かたくりこ	●れいとううどん ▲ふたにく ▲たまねぎ ■にんじん ■キムチ ■はくさい ■ニラ やきにくのタレ ●ごまあぶら	▲ぎゅうにく ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ■グリーンピース ハヤシライスのもと トマトケチャップ ●しっとり チョコケーキ (たまごめき)	▲とりにく ■ニンニク ■キャベツ
■キャベツ ■たまねぎ ▲ベーコン ■にんじん ■コーン ■セロリ	■にんじん ■たまねぎ ■コーン ■セロリ	▲ふたにく ●じゃがいも ■にんじん ■ささがきごぼう ■つきこんにやく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲わかめ ■コーン ■にんじん わふうドレッシング (たまごめき) ●しっとり チョコケーキ (たまごめき)	■にんじん ■だいこん ▲あぶらあげ ■つきこんにやく ▲ちくわ (たまごめき) ■あおねぎ ●かたくりこ
エネルギー 560kcal たんぱく質 19.6g	エネルギー 610kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー 649kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 715kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.1g
9日(月)☆	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
デニッシュパン ポテトサラダ	ごはん ぶたにくと だいこんのもの	けんこくきねんのひ	ごはん ミニゼリー チンジャオロース	たきこみごはん すましじる
●じゃがいも ■きゅうり ■にんじん ■たまねぎ ▲ツナ マヨネーズ (たまごめき)	▲ふたにく ■だいこん ■にんじん	★今月のカムカムメニュー 20日(金) むぎごはん ちくぜんに やさいたっぷりサラダ	▲ぎゅうにく ■ピーマン ■たけのこ オイスターソース ●ぶどうミニゼリー (たまごめき)	●アルファールかまい ●アルファールか もちめ ▲とりにく ■ささがきごぼう ■にんじん ■つきこんにやく ■たけのこ
■たまねぎ ■にんじん ●こめこマカロニ ■かぼちゃ、ピーマン ▲ウインナー (たまごめき) ●しろいげんまめ ■トマトみずに トマトケチャップ	■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ		▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■えのきだけ ■あおねぎ	▲とうふ ▲かまぼこ ■えのきだけ ■にんじん ■あおねぎ ▲はるまき (たまごめき)
エネルギー 548kcal たんぱく質 17.9g	エネルギー 667kcal たんぱく質 20.2g		エネルギー 630kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.7g
16日(月)☆	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こくとうパン チリコンカン	ごはん さばのみそに	ただおかしようがっこう シークレットメニュー	ごはん かんこくのり ぶたキムチ	むぎごはん やさいたっぷりサラダ
▲ふたにく ■ニンニク ■たまねぎ ●しろいげんまめ トマトケチャップ とんかつソース	●こめこマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ウインナー (たまごめき)	きゅうしょくいいんかいで かんがえた にんきメニュー！ とうじつまでおたのしみに★	▲ふたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん やきにくのタレ ●ごまあぶら ▲かんこくのり	●ごはん ●おしむぎ
●こめこマカロニ ■たまねぎ ■キャベツ ■にんじん ▲ウインナー (たまごめき)	▲さば ▲あかみそ ■つちしょうが ●さとう		▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	▲とりにく ■にんじん ■ごぼう ■たけのこ ■こんにやく ■れんこん ▲ちくわ (たまごめき)
トマトケチャップ とんかつソース	▲ふたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ			★カムカムメニュー
エネルギー 628kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.0g		エネルギー 661kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.7g
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
ふりかえきゅうじつ	ごはん さわらのてりやき	テーブルロール きのこのクリーム スパゲティ	ごはん すきやきふう	ごはん チキンなんばん
	▲さわら ●さとう しょうゆ みりん	▲スパゲティ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■ほうれんそう ■えのきだけ ■しめじ ●バター ▲ぎゅうにく	▲ぎゅうにく ▲やきどうふ ■はくさい ■たまねぎ ■しろねぎ ■にんじん ■いとこんにやく	▲とりにく ●かたくりこ タルタルソース (たまごめき)
	▲ふたにく ■キャベツ ■にんじん ■たまねぎ ■しめじ ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	▲ハートがた ハンバーグ (たまごめき) ソース ■ほうれんそう ■えのきだけ ■しめじ ●バター ▲ぎゅうにく	■ブロッコリー ■たまねぎ ■コーン マヨネーズ (たまごめき)	▲もずく ▲ベーコン ■キャベツ ■にんじん ■ニラ ■ほししいたけ
	エネルギー 605kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 620kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 628kcal たんぱく質 24.3g	エネルギー 658kcal たんぱく質 25.1g