

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<div>2日 行事食…節分 (いわしのかばやき・節分豆) ごまあえ</div> <div></div> <div>ごはん けんちんじる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 9 7 kcal 2 6 . 3 g 中 7 5 3 kcal 3 2 . 1 g</div>	<div>3日 雄新中オリジナル献立 おひたし</div> <div></div> <div>さばのしょうがに たきこみごはん みそしる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 7 3 kcal 2 3 . 8 g 中 7 1 5 kcal 2 8 . 9 g</div>	<div>4日</div> <div></div> <div>ごはん いそに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 1 0 kcal 2 8 . 8 g 中 7 7 9 kcal 3 6 . 0 g</div>	<div>5日</div> <div></div> <div>パン やさいたつぷり ミルクキャラメルビーンズ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 9 8 kcal 3 0 . 9 g 中 7 5 2 kcal 3 9 . 5 g</div>	<div>6日</div> <div></div> <div>ごはん にくたま もちむぎ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 6 6 kcal 2 6 . 3 g 中 7 3 2 kcal 3 3 . 4 g</div>
<div>9日</div> <div></div> <div>ごはん とうふの ごもあんかけ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 7 7 kcal 3 1 . 9 g 中 8 5 7 kcal 3 9 . 8 g</div>	<div>10日 雄新中オリジナル献立 こまつななどもやしのためもの</div> <div></div> <div>ごはん たまごスープ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 1 9 . 4 g 中 7 5 3 kcal 2 4 . 8 g</div>	<div>11日</div> <div>けん こく き ねん ひ 建国記念の日</div>		<div>12日</div> <div></div> <div>ごはん ちゅうかいため</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 0 9 kcal 2 7 . 8 g 中 7 6 9 kcal 3 5 . 2 g</div>
<div>16日 味めぐり…秋田県</div> <div></div> <div>ごはん きりたんぼ なべ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 1 1 kcal 2 4 . 0 g 中 7 8 4 kcal 2 9 . 6 g</div>	<div>17日</div> <div></div> <div>ごはん ポーク ビーンズ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 2 2 kcal 2 4 . 1 g 中 7 7 8 kcal 3 5 . 5 g</div>	<div>18日</div> <div></div> <div>ごはん じゃがいもの そばろに</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 0 7 kcal 2 4 . 1 g 中 7 6 5 kcal 2 9 . 1 g</div>	<div>19日 とれたて感謝の日…いよかん</div> <div></div> <div>ごはん じゃがいもの さけのおやき</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 8 9 kcal 2 5 . 5 g 中 7 4 0 kcal 3 1 . 7 g</div>	<div>20日 雄新中オリジナル献立 ほうれんそうとたまごのにびたし</div> <div></div> <div>ごはん みそしる</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 3 0 . 7 g 中 7 3 4 kcal 3 8 . 1 g</div>
<div>23日 ゆうしんちゅうがっこう ～「雄新中学校オリジナル献立」について～</div> <div>雄新中学校 1 年生が家庭科の授業で、栄養バランス、旬の食材、彩などを考えて、みんながおいしく食べられる「雄新中学校オリジナル献立」を作成しました。クラス代表に選ばれた献立が、2月と3月に登場します。どのような献立が登場するか楽しみにしてください。</div>	<div>24日</div> <div></div> <div>ごはん ミネスト ローネ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 8 4 kcal 2 5 . 9 g 中 7 4 2 kcal 3 2 . 3 g</div>	<div>25日 雄新中オリジナル献立 ピンパのぐ</div> <div></div> <div>ごはん わかめ スープ</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 5 7 7 kcal 2 3 . 5 g 中 7 3 3 kcal 2 9 . 0 g</div>	<div>26日 雄新中オリジナル献立</div> <div></div> <div>ごはん パンパキン シチュー</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 7 7 kcal 3 2 . 7 g 中 8 4 6 kcal 4 0 . 7 g</div>	<div>27日</div> <div></div> <div>ごはん カレーライス (ルー)</div> <div>エネルギー たんぱく質 小 6 4 6 kcal 2 2 . 7 g 中 8 4 4 kcal 2 7 . 3 g</div>

味のめぐり【秋田県】

『きりたんぼ鍋』は秋田県の郷土料理です。  
「たんぼ」とは、ご飯をすりつぶして棒の先端から包むように巻きつけて焼いたものです。その形が「がまの穂」に似ていることから、短い穂の意味である「短穂」から「たんぼ」と呼ばれるようになりました。この「たんぼ」を鍋に入る長さに「切った」ものが「きりたんぼ」です。「きりたんぼ鍋」は、鶏肉、ごぼう、ねぎ、きのこなどと一緒に煮込んで作られます。



旬の魚・野菜・果物



2月3日は節分

節分とは、その年の健康と幸せを願って悪いもの（邪気）を追い払う行事とされています。この日には「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまくことで、家の中の邪気が追い出され、良い福がやってくるとされています。他にも、鬼は鯛の臭いと柵の葉のトゲが苦手なため、焼いた鯛の頭を柵の小枝に刺した「柵 いわし」を玄関先に飾り、鬼が入ってこないようにする風習があります。



豚肉・鶏肉(愛媛) いわし(日本) さけ(北海道) さわら(韓国) ホキ(ニュージーランド) ぶり(愛媛) めひかり(宮崎) いか(ペルー) えび(インドネシア) 豆腐・あげ(カナダ・アメリカ・日本) 平天・かまぼこ(北海道) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) しいたけ(日本) じゃがいも(北海道・松山・愛媛・長崎・鹿児島) こまつな(愛媛・福岡・松山・徳島・茨城・長崎・大分) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城・福岡・大分) キャベツ(愛媛・松山・愛知・徳島) たまねぎ(北海道・愛媛) 京ねぎ(愛媛・大分・鳥取・埼玉) だいこん(愛媛・長崎・熊本・香川・鹿児島・松山) はくさい(愛媛・熊本・長崎・茨城・長野・鹿児島・兵庫・愛知) しめじ(香川・広島・福岡) れんこん(徳島) いよかん(愛媛・松山) はるみ(愛媛) たけのこ(愛媛) わかめ(日本) 茎わかめ(日本) のり(愛媛・香川) ひじき(松山)