

	月	火	水	木	金	土	
副食	今月の予定 平均給与栄養量 ○エネルギー 398kcal ○たんぱく質 17.6g ○脂質 16.6g	 2月の給食目標 ☆ 入学・進級を意識した食事を心がけよう。 ☆ セレクトおやつを楽しもう。			1 豚肉の野菜巻 大徳寺和え きのこ里芋のスープリんご	2 豆まき会 おにの金棒バーグ 人参グラッセ マッシュポテト ささみスープ・キウイ	3 節分 じゃがいものそぼろ煮 青菜としめじのお浸し 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ		5	6	7	8 大学いも 牛乳	9 節分ミックス 牛乳	10 手作り弁当の日 牛乳
副食	さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ お芋の団子汁 みかん	ドライカレー キャベツの甘酢和え 卵スープ キウイ	凍豆腐の卵とじ きんぴらごぼう コンソメスープ いよかん	鶏ごま煮 白和え さつま汁 りんご	酢豚 もやしのナムル にらたま汁 バナナ	牛乳	
おやつ	バナナカスタード 麦茶	フレンチトースト 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	フライドポテト 牛乳	カルピスゼリー せんべい		
副食	12 振替休日	13	14	15	16	17	
副食		生揚げとブロッコリーのシチュー 白菜とベーコンのサラダ ウインナーソーテー スイーティー	ぶりの煮つけ ひじきの炒り煮 せんべい汁 いよかん	チキンナゲット じゃがいものきんぴら 五味噌汁 キウイ	八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 わかめの味噌汁 りんご	はんぺんのチーズ焼き マカロニサラダ 凍豆腐の清汁 バナナ	
おやつ		さつまいも入りおもち 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳	オレンジゼリー せんべい	白玉団子の黒蜜かけ 牛乳		
副食	19 あぶたま わかめの酢の物 里芋の味噌汁 いよかん	20 ささみピカタ ツナサラダ きのこスープ りんご	21 いかと豆腐の煮つけ もやしとピーマンの中華和え じゃがいもと青菜の味噌汁 キウイ	22 お誕生会 カレーうどん エビフライ 切干大根の和風サラダ いちご	23 変り納豆 油揚げと青菜の煮浸し 肉団子入り中華スープ いよかん	24 豚肉のみそ炒め じゃがいもサラダ かぶの味噌汁 りんご	
おやつ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	チーズポテト 牛乳	蒸しパン 牛乳	デコレーションプリン サブレ	セレクトおやつ 牛乳		
副食	26 肉じゃが りんごサラダ 白菜と人参の味噌汁 いよかん	27 鮭のムニエル 大豆サラダ はんぺんスープ りんご	28 鶏からあげ 七福ナムル ふのりの味噌汁 バナナ	 立春の前日のことを「節分」と呼んでいます。本来は季節の変わり目のことで、1年に4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。新暦では節分は2月3日、4日に当たりますが、旧暦では立春が年の初めだったので、節分は大晦日に相当し、前年の邪気をすべてはらってしまうという意味で「豆まき」が行われていました。			
おやつ	なべやき 牛乳	かまもち 牛乳	フルーツゼリー せんべい				

大豆の变身



大豆

大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防・脳の活性化などに役立つすぐれた食材です。
煮豆、豆腐や納豆、醤油など、加工品としても活躍します。



豆腐

大豆を煮て絞り、その汁(豆乳)をにがりで固めたもの。

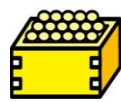


納豆

大豆を納豆菌によって加工した発酵食品。



大豆を麹で発酵させた調味料。麹の種類によって米みそ、麦みそなどがある。



豆まきに大豆をまくのはなぜ？

- 大豆には昔から魔よけの力があると考えられてきました。そのため、節分には炒った大豆をまいて邪気をはらい、幸福を呼び込むことになっています。
- * この炒り大豆は「福豆」と呼ばれます。
- ★ なぜ炒り大豆かというと、炒ると大豆が固くなり、鬼にぶつけるときに都合がよいとされたからです。
- ★ また、昔の家には「土間」があったので、まいた豆が土間に落ち、拾わないままで発芽すると災いが起こるとされていたので、発芽してしまわないように炒ってからまいたともいわれています。
- 節分のときには自分の年齢と同じ数か、1つ多い数の炒り大豆を食べると幸運が訪れるといわれてきました。
- *

セレクトおやつ

23日はセレクトおやつです。
いちごジャム・ブルーベリージャム・チョコクリームの中から好きなものを選び、サンドイッチにさせていただきます。

