

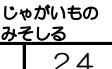
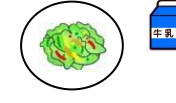

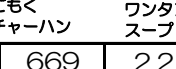


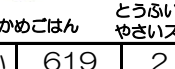


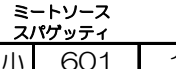


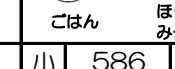


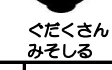



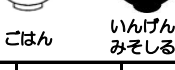


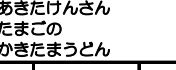

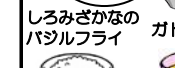

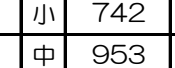





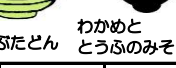


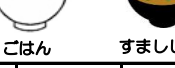


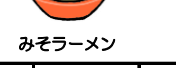

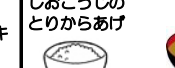


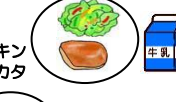



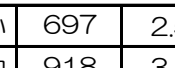


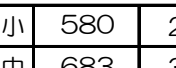


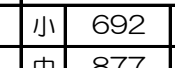
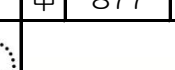







2月分 献立予定表

*数値は左から、エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g) を表しています。

*食材の流通等により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
きりぼしだいこん いため  とりつくね  むぎごはん 	パンサンスー  ごもく チャーハン  ワンタン スープ 	小6パイキング ごぼうと ひじきの サラダ  メンチカツ  わかめごはん 	ブロccoliーと ウィンナーの ソテー  コロック  ミートソース スパゲッティ 	とりにくと こんさいのもの  あかう さいきょうやき  ごはん 
小 586 2.4	小 669 2.2	小 619 2.1	小 601 1.7	小 586 1.8
中 751 3.3	中 838 2.9	中 748 2.2	中 734 2.2	中 733 2.4
10	11	12	13	14
うのはないり  ふたにくの りきゅうやき  ごはん 	建国記念の日 	もやしソテー  さばの しおやき  ごはん 	じゃがいも そぼろに  ちくわの いそべあげ  あきたけんさん たまごの かきたまうどん 	バレンタインデー  ほうれんそうと コーンのソテー  しろみざかなの パジルフライ  ごはん 
小 616 1.8	小	小 637 2.1	小 631 2.9	小 742 1.7
中 798 2.1	中	中 837 2.9	中 790 3.9	中 953 2.0
17	18	19	20	21
むしやさい  とりにくの ごまだれやき  ごはん 	ももぶた給食 いんげんの ピーナッツあえ  ももぶたどん  わかめと とうふのみそしる 	えだまめと じゃがいもの にも  あじフライ  ごはん 	ブロccoliー とチキンのおんサラダ  チーズケーキ  みそラーメン 	にじゃこんぶ  しおこうじの とりからあげ  ごはん 
小 657 1.9	小 660 2.2	小 679 1.9	小 715 2.0	小 664 2.0
中 835 2.5	中 838 2.8	中 853 2.2	中 825 2.5	中 848 2.5
24	25	26	27	28
振替休日 (天皇誕生日) 	ポパイソテー チキン ピカタ  しよくパン  クリームシチュー	☆図書コラボ給食☆ はるさめ サラダ  ぼうぎょうぞ  ごはん 	ひじきとやさいの カラフルいため  あつやき たまご  ごもくうどん 	小6給食試食会  かわかわ サラダ  やまのこ ハンバーグ  ごはん 
	小 665 2.1	小 697 2.5	小 580 2.7	小 692 1.7
	中 828 2.9	中 918 3.4	中 683 3.4	中 877 2.4
<p>★今月の地元の食材★ 米・牛にゅう・ぶた肉・大豆・ 豆腐・じゃがいも・しいたけ・白菜・ にんじん・大根 です。</p> 		<p>その情報は本当かな？</p> <p>インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。</p> 		



給食たより

2月には「節分」があります。「節分」とは「節（季節）を分ける」という意味で、立春（春の始まり）の前日にあたります。本来は夏や秋にも「節分」がありましたが、立春は新しい年の始まりとして重要視されたことから、現在は節分といえば2月の行事となっています。暦の上では春とはいえ、厳しい寒さはまだ続きそうです。食事前の手洗い、十分な運動と休養、そして栄養バランスのとれた食事をとって元気に春を迎えましょう。

豆まきの豆、大豆を知ろう!

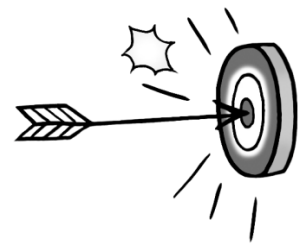
「魔(ま)が滅(め)つする」のまめで鬼退治

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けないとされたからです。



「炒(い)る」は「射(い)る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



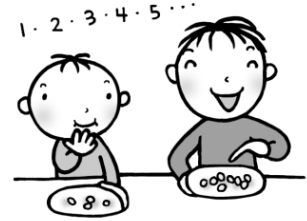
豆まきの主役「年男・年女」

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。小学校では5年生に当たることが多いですね。卒業する6年生からしっかりバトンタッチしてがんばっていきましょう。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいですよ。



足りないものを補い合って

「大豆」には米には少ない必須アミノ酸（体内では作ることができず、食品から摂取しなければならない）の「リジン」が多く含まれています。ごはん（米）とみそ汁（大豆）の組み合わせは栄養学的に見ても素晴らしい献立なのです。さらに、野菜やいも類などをたっぷりと入れた具だくさんみそ汁にすると、1食の中でも栄養バランスが整いやすくなります。

給食でも出している！具だくさんみそ汁

けんちん汁

材料(4人分)

- ・木綿豆腐..... 160g
- ・白菜.....40g
- ・里芋.....40g
- ・こんにゃく.....40g
- ・大根.....40g
- ・干しいたけ..4g
- ・ごぼう.....40g
- ・昆布.....10g
- ・ねぎ.....40g
- ・みそ.....28g

作り方

- ①鍋にたっぷりの水を入れ、昆布でだしをとる。
- ②里芋は冷凍を解凍する。大根はいちょう切り、ごぼうはささがき、ねぎはななめ切り、白菜は3cm幅に切る。
- ③豆腐とこんにゃくは手でちぎり、しいたけは水戻しする。
- ④大根、里芋、ごぼう、白菜、こんにゃく、豆腐、ねぎの順で煮込み、最後に味噌で味付けして完成。

