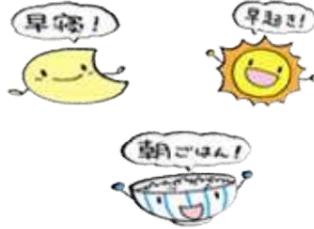




もうすぐ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩しやすい時期ですので、睡眠とバランスのとれた食事での寒さをのりきりましょう。



2月3日は「節分」



節分は、暦の上で春にあたる「立春」の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使ったさまざまな行事が行われます。

イワシ



ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺して戸口に飾って魔除けにします。節分にイワシを食べる地方もあります。

商売繁盛を願い、その年の恵方(歳神様のいる方向)を向いて、太巻きを黙ってがぶり食べる大阪発祥の風習です。

節分

恵方巻



「鬼は外、福は内」と言いながら、炒った大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行方地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

豆まき



大豆の七変化!

いろいろなものにへんしんしてござる!

その一 畑で育てるの術
えだまめ・大豆

その二 暗い所で育つ術
もやし

その三 火でいるの術
いり豆 きなこ

その四 そのまましぼるの術
大豆油

その五 コトコト煮るの術
煮豆

その六 煮て、しぼって固めるの術
とうふ

その七 はっこうの術
みそ しょうゆ なっとう

煮干しの日

2月14日といえば、バレンタインデーですがもう1つ「煮干しの日」でもあります。これは、1994年(平成6年)に全国煮干協会が、日付の2(に)1(棒)4(し)にかけて「煮干しを食べて元気になってもらおう」と決めました。煮干しは、その名前の通り小魚を煮て干します。こうすることで、生で干したときよりもうま味成分が増え、だしをとる材料として使われるほか、そのまま食べられたりもします。

材料は、カタクチイワシやウルメイワシがよく使われます。水からだしをとるほかにも、前の日から水につけておくだけでもおいしいだしが取れます。煮干しからとった「だし」と大豆からできた「みそ」を使って作ったみそ汁で朝から体を温めてみてはいかがでしょうか?



2月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>★今月の栄養価(基準量)★</p> <p>小学生 Eエネルギー = 682Kcal (650) P蛋白質 = 26.1g (21.1~32.5) F脂質 = 21.3g (14.4~21.6)</p> <p>中学生 Eエネルギー = 862Kcal (830) P蛋白質 = 31.8g (26.9~41.5) F脂質 = 24.6g (18.4~27.6)</p> <p>★マークは幌呂中学校のリクエスト給食メニューです。</p> <p>※物資の都合により献立が変更になる場合があります。 ※牛乳は毎日つきます。</p>			<p style="text-align: center;">今月のマナーの日の目標</p> <p style="text-align: center;">「ひじをつかないで食べましょう！」 「食器を持たない時の手は、食器にそえましょう！」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>ひじをついたり、背中を丸めて食べない</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
1 マナーの日	2	3 かモウ~デー	4	5
ツナそばうどん ★なめこのみそしる ★はくさいのおひたし	ポークカレー ★ゼリーあえ	ごはん けんちんじる すきやきふうに ごまあえ	ごはん わかめスープ ★マーボードウフ ★やさいのキムチあえ	★しおやさいラーメン ヨーグルト
赤 牛乳 ツナ 卵 削り節 黄 米 三温糖 サラダ油 緑 もやし 白菜 大根 なめこ	赤 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 黄 米 大麦 じゃが芋 サラダ油 ゼリー 緑 人参 玉葱 にんにく パイン みかん	赤 牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐 黄 米 サラダ油 三温糖 ごま 緑 白滝 玉葱 白菜 人参 もやし ほうれん草 大根 長葱 こんにゃく ごぼう	赤 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏肉 黄 米 でん粉 三温糖 サラダ油 緑 人参 長葱 しょうが にんにく きゅうり 大根 もやし	赤 牛乳 チャーシュー ヨーグルト 黄 ラーメン ラード 緑 ほうれん草 もやし 長葱 キャベツ 玉葱 人参 メンマ しょうが
8 マナーの日	9	10	11	12 和食の日
ごはん ★にらのみそしる にくだんごのもの やきちくわのサラダ	★バターパン ★ポトフ ★かぼちゃコロッケ	プルコギどん ホタテのスープ はるさめサラダ 	<p style="text-align: center;">けんこくきねんひ 建国記念の日</p> 	ごはん ぶたじる さんまのだいこくに ★ほうれんそうのおひたし
赤 牛乳 豚肉 豆腐 卵 竹輪 油揚げ 黄 米 でん粉 パン粉 春雨 三温糖 マヨネーズ 緑 玉葱 しょうが 長葱 チンゲン菜 もやし 人参 キャベツ 大根 にら	赤 牛乳 卵 鶏肉 黄 小麦粉 上白糖 バター かぼちゃコロッケ サラダ油 じゃが芋 緑 人参 キャベツ 大根 玉葱 にんにく	赤 牛乳 豚肉 ハム ホタテ 黄 米 三温糖 サラダ油 春雨 緑 人参 玉葱 もやし 小松菜 にんにく きゅうり 長葱	赤 けんこくきねんひ 黄 けんこくきねんひ 緑 けんこくきねんひ	赤 牛乳 さんま 削り節 豚肉 豆腐 黄 米 じゃが芋 緑 ほうれん草 もやし 人参 長葱 大根 ごぼう つきこん しょうが
15 マナーの日	16	17	18	19 食育の日
ポークピラフ ★オニオンスープ ★コーンソテー	ぎゅうどん こまつなのみそしる なめたけあえ 	ごはん キムチじる ★ザンタレ いためビーフン	ミートスパゲティ ★ミルクプリン	ごはん いしかりじる いものそぼろに ★わふうサラダ
赤 牛乳 豚肉 ベーコン 黄 米 サラダ油 バター 三温糖 緑 玉葱 人参 長葱 にんにく コーン	赤 牛乳 牛肉 黄 米 三温糖 緑 人参 玉葱 白滝 えのき 大根 きゅうり 小松菜 もやし	赤 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 黄 米 でん粉 サラダ油 三温糖 ビーフン ごま油 緑 にんにく しょうが 長葱 人参 玉葱 もやし 白菜 こんにゃく えのき	赤 牛乳 豚肉 大豆 セラチン 生クリーム 黄 スパゲティ サラダ油 三温糖 上白糖 緑 人参 玉葱 トマト	赤 牛乳 豚肉 さつま揚げ ツナ 削り節 鮭 豆腐 黄 米 じゃが芋 三温糖 でん粉 サラダ油 緑 人参 玉葱 こんにゃく しょうが 大根 きゅうり 長葱
22 マナーの日	23	24	25 ふるさと給食	26
ごはん ふのみそしる おでん もやしのいためもの	<p style="text-align: center;">てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p> 	ハヤシライス だいこんサラダ	★こくとうパン ミネストローネ ぶたにくとブロッコリーの ショートパスタ	きつねごはん しめじのみそしる さんしょくあえ
赤 牛乳 竹輪 がんもどき うずらの卵 さつま揚げ ベーコン 黄 米 サラダ油 麩 緑 大根 こんにゃく 人参 もやし 長葱	赤 牛乳 豚肉 削り節 黄 米 大麦 じゃが芋 サラダ油 バター 三温糖 緑 人参 玉葱 トマト 大根 コーン きゅうり	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 卵 黄 米 小麦粉 じゃが芋 サラダ油 バター 三温糖 緑 人参 玉葱 トマト 大根 コーン きゅうり	赤 牛乳 卵 豚肉 チーズ ベーコン 黄 小麦粉 黒砂糖 バター マカロニ サラダ油 じゃが芋 緑 にんにく ブロッコリー マスタード 人参 玉葱 トマト コーン	赤 牛乳 油揚げ 鶏肉 ハム 黄 米 サラダ油 三温糖 緑 人参 枝豆 もやし きゅうり 玉葱 しめじ

※2月10日に使用するホタテは貝柱のみとなり、卵巣(卵)の部分はありません。