

2月給食だより



月	火	水	木	金
<p>今月の中仙・大仙市産</p> <ul style="list-style-type: none"> ●あぶらあげ ●糸こんにやく ●ワインナー ●みそ ●米 	<ul style="list-style-type: none"> ●キャバツ ●たまねぎ ●長ねぎ ●だいこん ●むきえだまめ ●かぼちゃ ●小松菜 ●とうふ ●あつあげ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●野菜の春巻き ●青椒肉絲 ●モロヘイヤとなめこのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ナン ●ドライカレー ●グリルチキン ●コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ★親子丼 ●むぎごはん ●鶏肉の節とし ●いわしのつみれ汁 ●節分ミックス
<ul style="list-style-type: none"> ●いわしのしもん煮 ●厚揚げのうま煮 ●大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●むぎごはん ★チキンカレー ●さつまいもの温野菜 ●ハックドレッシング (たまねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●野菜の春巻き ●青椒肉絲 ●モロヘイヤとなめこのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●塩麴チキンカツ ●臺わかめの炒め煮 ●切り干し大根のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★みそラーメン ●中華めん・肉野菜炒め ●みそラーメンスープ ●牛肉入りコロッケ ●ミルクココーヒー ●味付けゆで卵(中のみ)
<p>振替休日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●青割りコッパン ●ホットドックハンバーグ ●ハックアチャップ&マスタート ★五目焼きそば ★根菜のミネストローネ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さわらの西京焼き ●豚肉と山菜のみそ炒め ●米粉めん入りすまし汁 ★チョコプリン 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●チャプチェ包みメンチ ●ハムとチンゲン菜の炒めもの ●わかめと豆腐のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉そぼろ丼 ●むぎごはん ●ひき肉炒め ●かぼちゃのみそ汁 ★ヨーグルト
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ★さっぱり豆腐バーグ ●高野豆腐の五目煮 ●キャバツのみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●むぎごはん ★ミートボールカレー ★フルーツカクテルポンチ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●フライ餃子たれかけ (小2コ、中3コ) ●五目野菜とビーフン炒め ●ワナタンスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●ほっけ鼠布しょうゆ焼 ●キャバツとベーコンの和風炒め ★豚汁 	<ul style="list-style-type: none"> ★チキンピラフ ★プレーンオムレツ ●プロッコリーの温野菜 ●ハックドレッシング (イタリアン) ●ポパイスープ
<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ★豚肉のしょうが焼き ●ワインナーとちやしの炒めもの ●八杯豆腐汁 	<ul style="list-style-type: none"> ●米粉パン ●野菜コロッケソースかけ ●野菜たっぶりナポリタン ★ビーフシチュー ●バックいちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●さつくりメンチソースかけ ●春雨の中華炒め ●豆腐と水菜のスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはん ●おから ●ゆば ●みそ ●みそ ●納豆 ●しょうゆ ●大豆油 	<ul style="list-style-type: none"> ●大豆 ●豆乳 ●豆腐 ●しょうゆ ●きな粉 ●おから ●ゆば ●みそ ●みそ ●納豆 ●大豆油

※都合により献立が変更になることもあります。ご了承ください。

※給食費の第10期納期限は(振替口座日)は**2月26日(月)**です。

♪今年も卒業までに中学3年生の「リクエストメニュー」をお送りします。♪

★が付いているのが、リクエストメニューです!

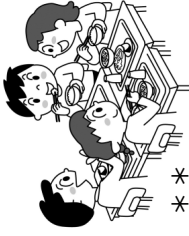
【おかず部門】

- 第1位 カレーライス
- 第2位 チーズインハンバーグ
- 第3位 ビーフシチュー

【デザート部門】

- 第1位 レモンタルト
- 第2位 フルーツポンチ
- 第3位 プリン

* * おかず部門、デザート部門、デザート部門とも第1位はダントツの一番人気でした。 * *



2月3日は「節分」です。「節分」とは「節(季節)を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日を行い、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえは2月となったのです。暦の上では春とはいえ、寒さはまだまだ厳しいです。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に春を迎えましょう。

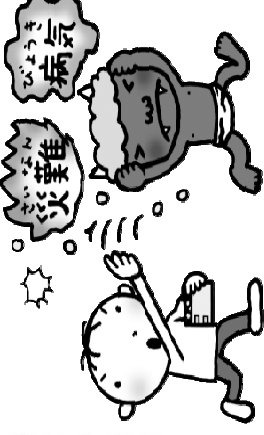
だいす

豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年のはじまりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪を払い、新しい春に幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。豆まきの豆にはふつう炒った大豆を使います。

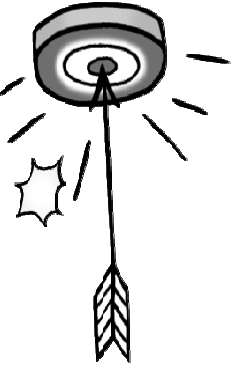
「魔が減つする」のママで鬼退治!

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ぬいたさくれたからです。



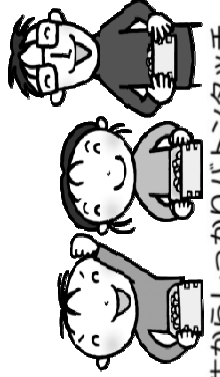
炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。

「炒る」は「射る」にかけて



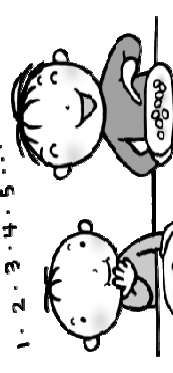
豆まきの主役「年男・年女」!

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年生からしつ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ことで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。



毎日の食べ物

大豆

節分の豆まきに使っているのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔からさまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにどんな食べ物があるかな?

