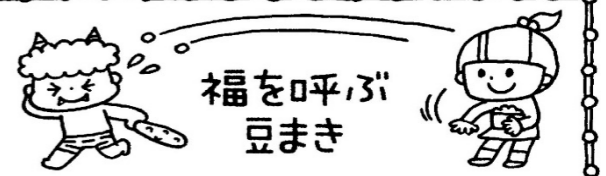




# 2月の献立

## 給食だより

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1	金	麦ごはん みそ汁(さつまいも) 魚の揚げ煮 レタス ひじきのマリネ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳・塩わかめ・煮干し し・米みそ・麦みそ・いわ し・鶏肉ささ身・ひじき・脱 脂粉乳・大豆	ウエハース・精白米・麦・さつ まいも・片栗粉・揚げ油・ 砂糖(三温糖)・植物油・小 麦粉	しょうが・レタス・だいこん・ きゅうり・にんじん	豆乳・パン
2	土	肉うどん バナナ	豆乳 いちご30g	りんごジュース せんべい	豆乳・鶏卵・牛肉・かつお 昆布だし	干しうどん・植物油・砂糖 (三温糖)・せんべい	いちご・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ・バナナ・りんごジュース	
4	月	麦ごはん 野菜スープ(たまねぎ) 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め かぼちゃのごま煮	牛乳 りんご40g	スキムミルク フルーツサンド	牛乳・鳥がらだし・鮭・脱 脂粉乳・生クリーム(植物 性)	精白米・麦・植物油・砂糖 (三温糖)・練りごま・ロール パン	りんご・にんじん・たまね ぎ・しめじ・パセリ・ほうれん そう・もやし・にんにく・か ぼちゃ・バナナ・もも(缶)	豆乳・チーズ
5	火	しらすごはん みそおでん(厚揚げ入り) 煮豆	牛乳 バナナ75g	スキムミルク プリン	牛乳・しらす干し・鶏肉・う ずら卵・厚揚げ・煮干し・ 昆布だし・麦みそ・金時 豆・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・さといも・砂糖 (三温糖)・マーガリン	バナナ・にんじん・こん にやく・だいこん	豆乳・クラッカー
6	水	麦ごはん 和風ビヤベース 野菜のごま炒め	牛乳 みかん70g	スキムミルク 新☆米粉のきな粉クッキー	牛乳・えび・いか・だいず・ かつおだし・米みそ・豚 肉・脱脂粉乳・きな粉・豆 乳	精白米・麦・じゃがいも・オ リーブ油・すりごま・砂糖(三 温糖)・植物油・ごま油・米 粉	みかん・たまねぎ・にんじ ん・セロリ・パセリ・にんにく・ト マトジュース・キャベツ・もやし・ ピーマン	豆乳・いちご
7	木	コッペパン 豆腐とチーズの卵焼き レタス 鶏ささみときのこのスープ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク いよかん100g クラッカー10g	牛乳・鶏卵・木綿豆腐・プロ セチース・鶏肉ささ身・か つお・昆布だし・豆乳・脱 脂粉乳	コッペパン・植物油・片栗 粉・さつまいも・砂糖(三温 糖)・マーガリン	いちご・たまねぎ・にんじ ん・トマトケチャップ・レタス・しめ じ・ほうれんそう・えのきた け・生しいたけ	豆乳・パン(缶)
8	金	麦ごはん コロッケ サラダ 季節の具だくさんみそ汁	牛乳 いちご30g	豆乳 スイートポテト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・油揚げ・煮干し だし・米みそ・麦みそ・脱 脂粉乳	せんべい・精白米・麦・ じゃがいも・小麦粉・パン 粉・揚げ油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・サラダ な・はくさい・だいこん・青 ねぎ・いよかん	豆乳・もも(缶)
9	土	汁ビーフン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ75g	りんごジュース あられ ぼんかん100g	豆乳・豚肉・いか・あさり 水煮(缶)・鶏がらだし・含 脂加糖ヨーグルト	ビーフン・中華スープの素・ 植物油・ごま油・あられ	バナナ・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・もやし・ピーマン・ きくらげ・しょうが・りんご ジュース・ぼんかん	
25	月	麦ごはん 魚の落とし揚げ ゆでブロッコリー 中華スープ(鶏ひき肉)	牛乳 チーズ10g	スキムミルク サブレ いちご50g	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・鶏卵・鶏ひき肉・煮干 しだし・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ 油・ごま油・サブレ	たまねぎ・にんじん・グリッ ピース・コーン・ホール・ブロッコリー・えの きたけ・しめじ・青ねぎ・乾し いたけ・しょうが・いちご	豆乳・いよかん
12	火	麦ごはん 清汁(えのきたけ・わかめ) チャプチェ はんぺんのサラダ	牛乳 もも(缶)30g	みそすいとん	牛乳・塩わかめ・かつお・ 昆布だし・牛肉・はんぺ ん・鶏肉・脱脂粉乳・煮干 しだし・米みそ・麦みそ	精白米・麦・はるさめ・ごま 油・砂糖(三温糖)・すりごま・マ ヨネーズ・小麦粉	もも(缶)・えのきたけ・もやし・ たけのこ・にんじん・生しいた け・きゅうり・にんにく・キャベツ・ はくさい・青ねぎ・乾しいたけ	豆乳・ウエハース
13	水	ぶどうパン 焼きメンチカツ レタス きのこ豆乳のコーンスープ	牛乳 りんご40g	スキムミルク チーズケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・木綿豆腐・豆 乳・鳥がらだし・脱脂粉 乳・クリームチーズ	ぶどうパン・植物油・パン粉・ 砂糖(三温糖)・無塩バター・ホッ トケーキミックス	りんご・キャベツ・たまねぎ・ピー マン・レタス・コーン・クリーム・コーン・ホー ル・エリンギ・しめじ・えのきた け・にんじん・パセリ・レモン	豆乳・せんべい
14	木	麦ごはん カレー煮 新☆にんじんのコールスロー風 清汁(白玉ふ・えのきたけ)	牛乳 パンアップル(缶)30g	飲むヨーグルト 豆腐ドーナツ	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・鳥 がらだし・煮干しだし・ドリン グヨーグルト・絹ごし豆腐	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・カレー粉・砂糖(三温 糖)・白玉ふ・ホットケーキミッ ク・揚げ油・粉糖	パンアップル(缶)・たまねぎ・に んじん・さやいんげん・トマトケ チャップ・コーン・ホール・干しぶどう・ 黄ピーマン・えのきたけ・青ネギ	豆乳・バナナ
22	金	中華風炊き込みご飯 えびしゅうまい サラダ 大根サラダ コーンスープ	牛乳 チーズ10g	りんごジュース いちごの豆乳ムース	牛乳・プロセスチーズ・豚肉・ えび・豚ひき肉・ロースハム・ 寒天・豆乳	精白米・もち米・ごま油・中華 スープの素・しゅうまいの皮・片 栗粉・マヨネーズ・植物油・砂糖	たけのこ・にんじん・乾しいた け・グリッピース・しょうが・たま ねぎ・サラダな・だいこん・きゅ うり・コーン・クリーム・りんごジュ ース・いちごソース	豆乳・もも(缶)



### 福を呼びだす豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

### 恵方巻の由来

節分にその年の恵方(吉方)を向いて食べると縁起が良いとされる太巻き寿司のことです。七福神にちなみ7種類の具材を巻き込むことが望ましいとされています。また、「縁起を断ち切らない」ように切り分けず、無言で願い事をしながら1本丸かじりするのが習わしです。



今年の恵方は「東北東」です。願い事をしながら食べたり、家族で楽しく食事してみてください。

### 味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麺と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麺の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麺は主に「米麺」「麦麺」「豆麺」と3種類あり、地方によってこの麺を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したもののなのです。