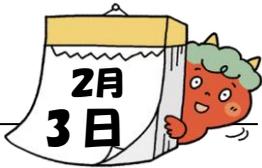


食育だより



2月

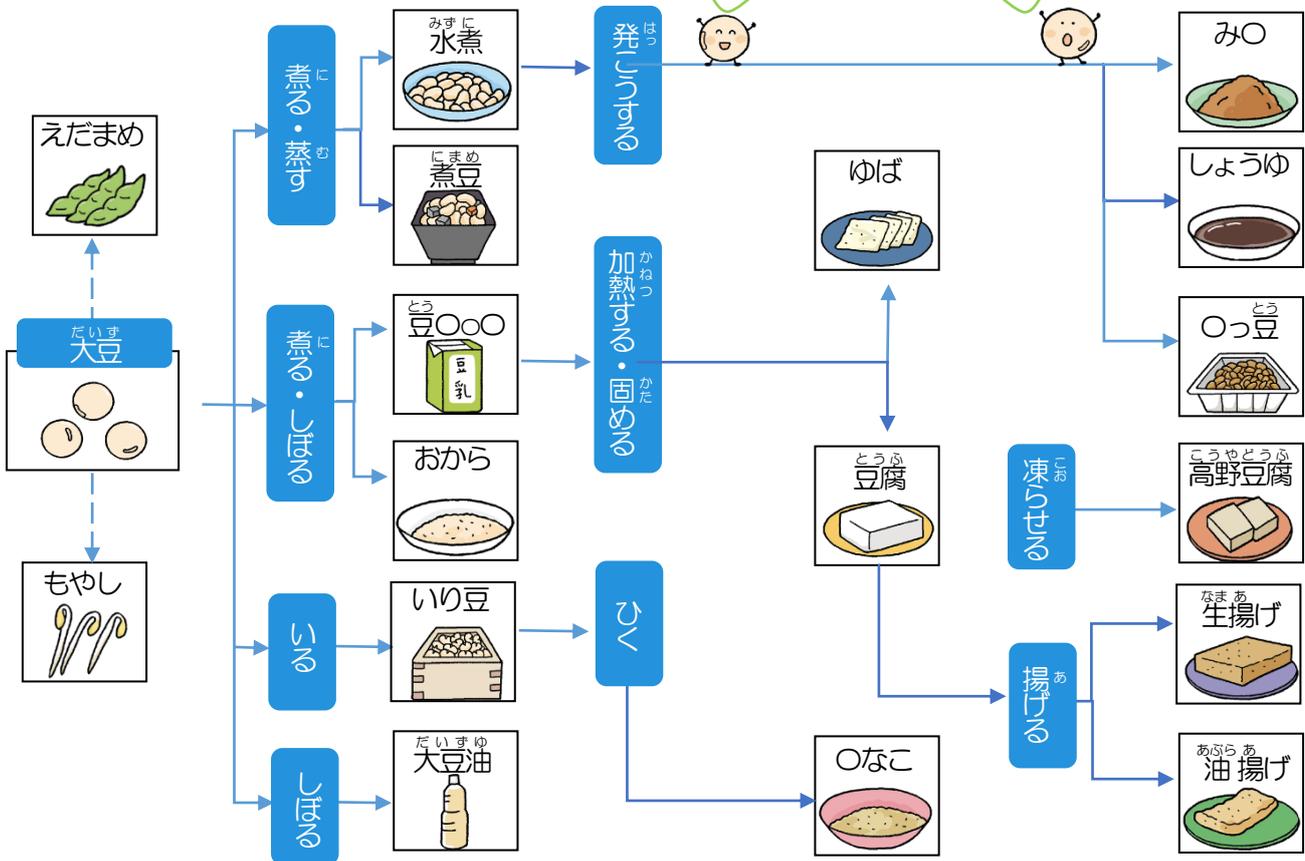


2月
3日

今年の恵方は 東北東

2月3日は節分です。節分には、「季節を分ける」季節の変わり目という意味があり、立春の日の前日となります。節分は、邪気や悪いものを落として新しい年に幸運を呼び込むことを目的とした行事で、豆まきで厄（鬼）除けが行われることが多いです。また、その年の恵方を向いて、願い事をしながら太巻きを黙々と最後まで食べるという習慣があります。太巻きには、七福神にあやかり、7つの具を入れ、福を巻き込むという意味が込められています。また、太巻きは鬼が忘れていった金棒という見立てもあり、恵方巻を食べることで鬼退治という意味合いもあるそうです。節分の日には、お家でも豆まきをしたり、恵方巻を食べて行事を楽しんでみませんか？

大豆はたくさん変身するよ！



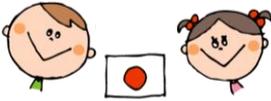
大豆の栄養パワー

節分でも使用されている大豆ですが、たんぱく質を主成分とし、ビタミン・ミネラル・脂質などの栄養素も豊富です。また、骨粗鬆症予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整えてくれる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいるため、健康食品としても注目されています。

全国の大豆生産量のうち
45%
を北海道が占めています！



2月のこんだて

月	火	水	木	金			
<p align="center">三里塚小行事予定</p> <p>07日(水) 2年・どんぐり(2,3,4) : スキー学習</p> <p>014日(水) 3・4年・どんぐり(5,6) : スキー学習</p> <p>021日(水)・22日(木) 5年 : 宿泊学習</p>			<p>1日 パスタカレーソース あさりのサラダ</p>	<p>2日 とりめし 白花豆コロッケ ごま和え</p>			
			<p>5日 白飯 スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切干大根ナムル</p>	<p>6日 黒コッパン ポーククリームシチュー オニオンチップサラダ 黄桃缶</p>	<p>7日 白飯 肉じゃが 北海道産ぶりカツ +ソース 磯和え </p>	<p>8日 塩ラーメン シナモンポテト みかん</p>	<p>9日 焼豚チャーハン オオマイ立田揚げ ヨーグルト和え</p>
<p>豆腐・ふた肉・しょうが・にんにく・みそ・あさり・にんじん・たまねぎ・えのき・にら/たまねぎ・ふた肉・牛肉・片栗粉・小麦粉/切干大根・ほうれん草・にんじん・ごま</p>			<p>ふた肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ・片栗粉・ごま/黄桃缶</p>	<p>ふた肉・大豆・じゃがいも・たまねぎ・しらたき・にんじん・切干大根・さやいんげん・しいたけ・しょうが/ぶり・パン粉・小麦粉・コーンスターチ・片栗粉/ごまつな・もやし・のり</p>	<p>ふた肉・しょうが・にんにく・メンマ・つと・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・長ねぎ・ほうれん草・わかめ/さつまいも</p>	<p>胚芽米・大麦・ふた肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・コーン・しいたけ・グリーンピース/オオマイ・片栗粉・しょうが/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・なし缶・なつみかん缶・ヨーグルト</p>	
<p>12日</p> <p align="center">振替休日</p> 	<p>13日 </p> <p>角食 ローペンタン ★ちくわチーズつめ揚げ チョコクリーム</p>	<p>14日</p> <p>ひき肉のカレー コロコロサラダ</p>	<p>15日 </p> <p>きつねうどん 青のりポテト いよかん</p>	<p>16日 </p> <p>たきこみいなり 味噌汁 ★ほっけのオートミールフライ</p>			
<p>ふた肉・しょうが・片栗粉・にんじん・はくさい・しいたけ・たけのこ・長ねぎ/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ</p>			<p>ふた肉・たまねぎ・にんじん・セロリー・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・小麦粉・トマト/ハム・高野豆腐・にんじん・きゅうり・コーン・ごま</p>	<p>油揚げ・つと・しいたけ・長ねぎ・たまねぎ/ほうれん草/じゃがいも・青のり</p>	<p>胚芽米・大麦・油揚げ・にんじん・しいたけ・ひじき・ごま・のり/じゃがいも・にら・みそ/ほっけ・小麦粉・卵・オートミール・パン粉</p>		
<p>19日 </p> <p>白飯 豆腐の中華煮 いわしの カリカリフライ たたききゅうり</p>	<p>20日</p> <p>コッパン コーンポタージュ 南瓜コロッケ 小松菜サラダ</p>	<p>21日</p> <p>白飯 さつま汁 鶏肉の竜田揚げ +甘酢だれ からし和え</p>	<p>22日</p> <p>味噌ラーメン フレンチポテト パイン缶</p>	<p>23日</p> <p align="center">天皇誕生日</p> 			
<p>豆腐・ふた肉・えび・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・片栗粉/いわし・水あめ・コーン・じゃがいも・しょうが・片栗粉・コーンスターチ・米粉/きゅうり・ごま</p>			<p>コーン・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・牛乳・豆乳・チーズ・脱脂粉乳/かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・たまねぎ・脱脂粉乳・米粉・小麦粉/ハム・春雨・ひじき・ごまつな</p>	<p>ふた肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・みそ/とり肉・しょうが・片栗粉・小麦粉・こねぎ/ちくわ・ほうれん草・はくさい</p>	<p>ふた肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・もやし・メンマ・ほうれん草・長ねぎ・くわわかめ/じゃがいも/パイン缶</p>		
<p>26日</p> <p>白飯 味噌汁 ★さわらのごまフライ あさりの佃煮</p>	<p>27日</p> <p>ロールパン チキングラタン ほうれん草とベーコンのサラダ 清見オレンジ</p>	<p>28日</p> <p>白飯 ★にらたまスープ 春巻 もやしのごまサラダ</p>	<p>29日</p> <p>パスタシーフード トマトソース 厚揚げサラダ</p>				
<p>だいこん・油揚げ・みそ/さわら・小麦粉・卵・パン粉・ごま/ごぼう・にんじん・あさり・しょうが・水あめ</p>			<p>とり肉・たまねぎ・マカロニ・にんじん・小麦粉・牛乳・豆乳・脱脂粉乳・チーズ・パン粉・パセリ/ベーコン・ほうれん草・もやし・ごま</p>	<p>卵・豆腐・にら・片栗粉/キャベツ・ひじき・ふた肉・春雨・たまねぎ・にんじん・小麦粉・片栗粉/ごまつな・もやし・コーン・にんじん・みそ・ごま</p>	<p>ベーコン・えび・いか・あさり・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・セロリー・にんにく・パセリ・小麦粉・トマト/厚揚げ・しょうが・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・にんじん・ごま</p>		

★印は卵を使用している献立です。
 ・海産物には、えび・かきが混入している場合があります。
 ・果物や食材は、入荷の状況で変更することもあります。