



今年は2月2日が節分です。今回の給食便りでは「節分にちなんだ食べもの」と給食に登場する「豆の種類」についてお知らせします。

節分にちなんだ食べもの

豆まき



「鬼は外!福は内!」と言って、豆をまき、その豆を年の数だけ食べます。これは日本独自の風習です。「鬼」は冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。北海道では「落花生」をまくことが多いですが、「大豆」をまくことが一般的です。

恵方巻



年神様のいる方角（恵方）を向いて、願いごとをしながら目を閉じ、黙って食べると願いが叶うといわれています。七福神にちなんで、七種類の具を入れることで、福を巻き込むともいわれ、縁を切らないよう包丁で切らずに丸かじりします。今年の方角（恵方）は「西南西」です。

給食に登場する豆の種類

大豆



給食によく登場します。「十勝大豆コロッケ」などの既製品や、ミートソースやドライカレーなど、子どもたちが大好きな料理にも入っています。「畑の肉」と呼ばれるほど、肉や魚に負けない良質のたんぱく質を含みます。

白花生



「白花生コロッケ」が登場します。優しい甘さが大人気のコロッケです。「白い美しい花が咲く」ことから、この名前が付いたそうです。給食では、コロッケのほかに「白花生バタージュ」という料理もあります。

小豆



12月23日の「かぼちゃのいとこ煮」で登場しました。小豆を煮て作った「あんこ」がとっても美味しかったです。また、3月の「赤飯」でも登場します。お楽しみに！

札幌市学校給食栄養士会のホームページに、大豆の水煮を使用した「ミートソース」や「ドライカレー」、そして豆が主役の「豆寄せフライ」のレシピが載っています。気になる方はぜひ、ご覧ください。

札幌市学校給食栄養士会のホームページ
<https://www.s-eiyou.com/index.html>



2月 よていこんだて

月	火	水	木	金
3 きつねうどん ごまポテト パイン缶 油揚げ・つと・椎茸・ねぎ・たもぎ茸・ほうれん草・醤油・砂糖・削り節・昆布／フレンチポテト（既製品）・ごま・砂糖・食塩／パイン缶	4 たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし 米・麦・油揚げ・人参・椎茸・ひじき・醤油・砂糖・ごま・のり／いわしのカリカリフライ（既製品）／小松菜・もやし・かつお節・醤油	5 豚ミックス丼 味噌汁 ブルーベリーゼリー 豚肉・厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・醤油・砂糖・ごま／豆腐・わかめ・ねぎ・味噌・削り節・昆布／ブルーベリーゼリー（既製品）	6 黒コッペパン キャロットポタージュ 十勝大豆コロッケ 黄桃缶 ベーコン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・食塩・こしょう・鶏ガラ／十勝大豆コロッケ（既製品）／黄桃缶	7 ごはん さつま汁 凍み豆腐の天ぷら みかん 鶏肉・さつま芋・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・味噌・削り節・昆布／高野豆腐・醤油・砂糖・小麦粉・卵／みかん
10 味噌ラーメン きなこポテト いよかん 豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・ごま・味噌・醤油・酒・豆板醤・もやし・玉ねぎ・人参・ほうれん草・茎わかめ・豚骨・煮干し／フレンチポテト・きなこ・砂糖／いよかん	11 建国記念の日 	12 ごはん 大豆フレークのすまし汁 ひじき春巻 ナムル 大豆の華フレーク・豆腐・ほうれん草・ねぎ・椎茸・醤油・片栗粉・削り節／ひじき春巻（既製品）／小松菜・もやし・人参・醤油・酢・砂糖・唐辛子・ごま	13 かぼちゃパン チキンクリームシチュー 和風サラダ（しらす） みかん 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・鶏ガラ／大根・きゅうり・人参・しらす・醤油・酢・砂糖・ごま／みかん	14 豆とひき肉のカレー ごぼうチップサラダ 牛肉・豚肉・玉ねぎ・人参・セロリ・生姜・にんにく・レーズン・小麦粉・カレー粉・ケチャップ／ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・ごぼう・砂糖・醤油・ごま
17 親子うどん 青のりポテト 洋なし缶 卵・鶏肉・つと・椎茸・ねぎ・ほうれん草・たもぎ茸・醤油・砂糖・片栗粉・削り節・昆布／フレンチポテト・食塩・青のり／洋なし缶	18 深川めし 味噌汁 豚肉のバーベキューソース 米・麦・あさり・生姜・醤油・砂糖・人参・ごぼう・味噌・葉だいこん／大根・油揚げ・味噌・削り節／豚肉・小麦粉・片栗粉・生姜・にんにく・玉ねぎ・醤油・ソース・酒・砂糖	19 ごはん 豆腐のカレーソース ぎょうざ いよかん 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・りんご・小麦粉・カレー粉・醤油・ケチャップ・ソース／ぎょうざ（既製品）・いよかん	20 コッペパン ポテトスープ たこ焼風天ぷら パイン缶 ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・醤油・鶏ガラ／豆腐入りかまぼこ・小麦粉・卵・ケチャップ・ソース・砂糖・かつお節・青のり／パイン缶	21 天つゆつき とり天丼 味噌汁 ごま和え 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・卵・片栗粉・醤油・砂糖／じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・味噌・削り節・昆布／小松菜・もやし・ごま・砂糖・醤油
24 天皇誕生日の振替休業日 	25 チキンウインナーライス ほっけスパイスあげ フルーツミックス 米・麦・バター・トマト缶・ウインナー・玉ねぎ・人参・ケチャップ／ほっけ・生姜・にんにく・醤油・片栗粉・小麦粉・カレー粉／みかん缶・パイン缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶	26 天つゆつき かき揚げ丼 味噌汁 みかん えび・あさり・玉ねぎ・人参・ごぼう・小松菜・ひじき・切り干し大根・小麦粉・卵・醤油・砂糖・片栗粉・削り節・昆布／大根・人参・ごぼう・味噌・削り節・昆布／みかん	27 ツイストパン クリームシチュー カレー風味 もやしのごまサラダ パイン缶 豚肉・カレー粉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小麦粉・バター・カレー・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏ガラ／小松菜・もやし・コーン・人参・醤油・砂糖・味噌・豆板醤・ごま／パイン缶	28 ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ 磯和え 豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・ねぎ・味噌・醤油・砂糖・豆板醤／カラフトししゃも・小麦粉・片栗粉・醤油・砂糖・みりん風調味料／小松菜・もやし・のり・醤油

★牛乳は、毎日200mL 付きます。

★果物は、市場の入荷状況等で変更になることがあります。

★献立の下欄には、主な食材を記載しています。すべての食材は記載されていません。

★しらすやわかめ、ししゃもの体内などの海産物全般について、まれに小さなかに・えびなどが混入している場合があります。

