

# きゅうしよくだより

2月号

札幌市立澄川南小学校

札幌市立駒岡小学校

2025年1月30日 家庭数配付

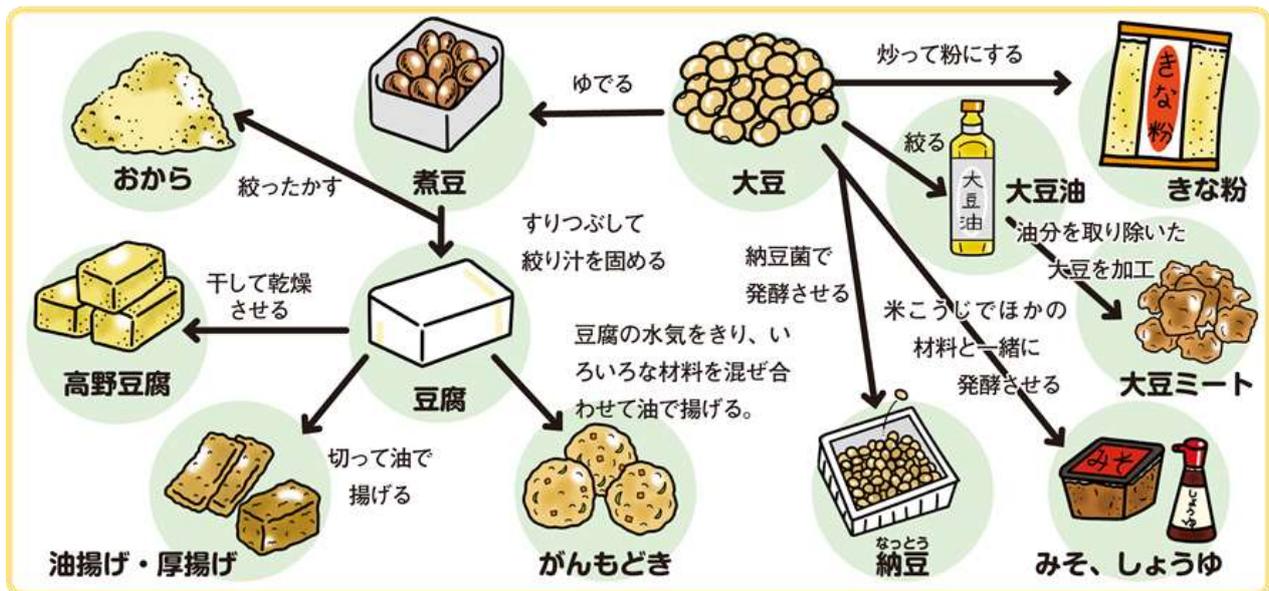
2月3日は立春。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。体調を崩さないように毎日しっかり栄養と休養をとるように心がけましょう。また、外出後や、食事前の手洗い・うがいも忘れずに行い、ウイルスや細菌の侵入を防ぎましょう。

## 2月2日は節分です

- 季節の移り変わり目となる「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日が節分ですが現在では、一年の始まりである立春の前日だけを「節分」と呼ぶようになりました。
- 「豆まき」は、季節の変わり目に生じるとされている邪気を鬼に見立てて追い払い、福をよびこむために行います。鬼をやっつけるために使われるのが炒った「大豆」です。北海道では、殻付きの落花生をまく御家庭も多いと思います。節分の日、「鬼は外、福は内」と豆まきをして、邪気を追い払いたいですね。

## 大豆を食べよう！

大豆には良質なたんぱく質が多く、「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質（ミネラル）や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで昔から大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品が作られてきました。



## 緑黄色野菜との組み合わせでさらに栄養価アップ！



栄養豊富な大豆ですが、ビタミンAとビタミンCは少なめです。これらの栄養を多く含むトマトやにんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜と組み合わせて食べると栄養価がアップします。



# 2月のよていにとだて



※牛乳は毎日200mL つきます。

※献立は諸事情により変更することもあります。

※果物は天候に左右されるため、変更する可能性があります。

※海産物全般について…海洋生物(小さなかに・えびなど)が混入している場合があります。

| 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |
|---|--|---|---|---|
| 3<br>きつねうどん<br>ごまポテト<br>くだもの  | 4<br>たきこみいなり<br>十勝大豆コロッケ<br>おひたし   | 5<br>ごはん<br>さつま汁<br>凍み豆腐の天ぷら<br>からし和え   | 6<br>黒コッペパン<br>キャロットポターージュ<br>チキンナゲット<br>もやしのごまサラダ                        | 7<br><b>スノーフェスティバル<br/>お弁当持参</b><br> |
| ソフト麺・油揚げ・つと・干し椎茸・長葱・たもぎ茸・ほうれん草/じゃがいも・ごま/いよかん  | 胚芽精米・大麦・油揚げ・人参・干し椎茸・ひじき・ごま・のり/なばな・もやし・糸かつお   | 精白米/鶏肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長葱/凍り豆腐・小麦粉・鶏卵/ちくわ・ほうれん草・キャベツ                   | ベーコン・玉葱・人参・じゃがいも・パセリ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳/小松菜・もやし・コーン・人参・ごま           |   |
| 10<br>みそラーメン<br>きなこポテト<br>くだもの  | 11<br><b>建国記念の日</b><br> | 12<br>五目ごはん<br>とり天<br>ごま和え  | 13<br>横割りパン<br>クリームシチューカレー風味<br>道産にしんフライ<br>ゆでキャベツ<br>くだもの                | 14<br>ごはん<br>豆腐のオイスターソース煮<br>揚げぎょうざ<br>ナムル  |
| ソフト麺・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・ごま・もやし・メンマ・ほうれん草・長葱・茎わかめ/じゃがいも・きな粉/パイン缶   | 胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・筍・ひじき・干し椎茸・グリーンピース/鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・鶏卵/小松菜・もやし・ごま                                 | 豚肉・セロリ・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/キャベツ/いよかん/玉葱・生姜・にんにく(パーベキューソース) | 精白米/豆腐・豚肉・ピーマン・玉葱・長葱・人参・生姜・にんにく/小松菜・もやし・人参・ごま                             |   |
| 17<br>親子うどん<br>スパイシーポテト<br>くだもの   | 18<br>ゆであげカレーソーススパゲティ<br>小松菜とコーンのサラダ   | 19<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>ししゃものから揚げ<br>磯和え   | 20<br>黒コッペパン<br>ポテトスープ<br>たこ焼き風天ぷら<br>枝豆                                  | 21<br>厚揚げ入肉炒め丼<br>みそ汁<br>くだもの   |
| ソフト麺・鶏卵・つと・干し椎茸・長葱・ほうれん草・たもぎ茸/じゃがいも/デコボン  | スパゲティ・パセリ・豚肉・大豆・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・小麦粉/小松菜・コーン・ごま   | 精白米/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長葱・干し椎茸/持ちカラフトししゃも・小麦粉/小松菜・白菜・のり                           | ベーコン・じゃがいも・人参・玉葱・パセリ/豆腐入りかまぼこ・小麦粉・鶏卵・糸かつお・青のり                             | 精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・玉葱・りんご・生姜・にんにく・ごま/じゃがいも・玉葱・わかめ/デコボン   |
| 24<br><b>振替休日</b><br> | 25<br>チキンライス<br>ほっけのごまフライ<br>フルーツミックス  | 26<br>豆とひき肉のカレー<br>あさりのスパゲティサラダ   | 27<br>ツイストパン<br>ポーククリームシチュー<br>コロコロサラダ<br>くだもの                            | 28<br>ちらし寿司<br>すまし汁<br>豚肉のカレーフライ  |
|   | 胚芽精米・大麦・バター・トマトジュース・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース/ほっけ・小麦粉・鶏卵・パン粉・ごま/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶                          | 精白米・牛肉・豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・いんげん豆・パセリ・レーズン・小麦粉/あさり・生姜・スパゲティ・きゅうり・人参・ごま          | 豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/ハム・凍り豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま/清美オレンジ | 胚芽精米・大麦・つと・油揚げ・人参・干し椎茸・かんぴょう・ひじき・ごま・のり/豆腐・わかめ・干し椎茸・長葱/豚肉・小麦粉・鶏卵・パン粉・オートミール  |

◆揚げ物の揚げ油は毎回新しい油ではなく、概ね複数回の使用となりますので、ご了承ください。

