

# 2月おいしんぼ

今年の冬は暖かい日が続いていますが、朝晩はまだまだ冷え込む日もあります。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎など、この時期に流行しやすい病気の予防には、帰宅時や食事前の手洗いが効果的です。また、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事を取り、体の抵抗力を高めましょう。

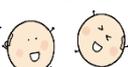
## せつぶん ぎょうじしよく 節分と行事食

給食では2月4日(火)に節分献立を提供します。恵方巻風のたきこみなりや、いわしを使ったいわしのカリカリフライが登場します。1年の健康を願って食べましょう。

今年の節分は2月2日です。節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことで、季節のかわる節目の日のことを言います。春は1年の始まりとされることから、現在は立春の前日が一般的な節分となりました。

節分は「1年健康で過ごせますように」と願いを込めて悪いものを追いはらう行事です。このような日本で古くから伝えられてきた文化を大切にしていきたいですね。

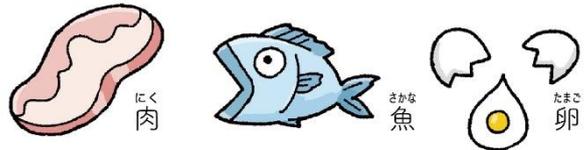


<p><b>恵方巻</b></p> <p>太巻き寿司を切らずに、その年の縁起の良い方角(今年は西南西)を向いて食べる縁起物です。</p> 	<p><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼いたたにおいで鬼を追いはらいます。頭はヒラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。</p> 
<p><b>大豆(落花生)</b></p> <p>全国的に豆まきといえば炒った大豆をまく地域が多くありますが、北海道などの一部の地域では殻の付いた落花生をまく風習があります。諸説ありますが、「魔を滅する=魔滅」の意味を込めて悪いものをはらい、年齢に1を足した数の豆を食べて無病息災を願います。</p> 	

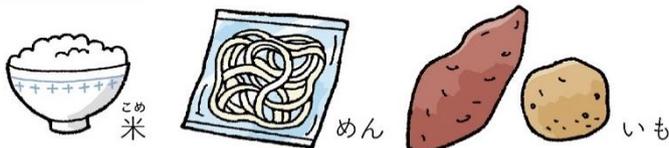
## かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。また、おかゆやうどんなどの消化に良いものを食べて脂質の多い食品、油を使用した料理は避けましょう。

**たんぱく質** を多く含む食品



**炭水化物** を多く含む食品



**ビタミンA** を多く含む食品



# 2月の予定献立

月	火	水	木	金
3	4 ★節分献立	5	6 北海道を食べよう!	7
親子うどん スパイシーポテト いよかん	たきこみいなり いわしのカリカリフライ おひたし	とり天丼 きのこ汁（味噌味） ごま和え	にしんカツバーガー （バーベキューソース味） クリームシチューカレー風味 はっさく	豚ミックス丼 味噌汁 いよかん
ソフトうどん,全卵,鶏肉,つと,干しいたけ,長葱,ほうれん草,たもぎたけ,唐辛子,むろあじ,だし昆布/じゃがいも/いよかん	胚芽米,大麦,油揚げ,人参,干しいたけ,ひじき,白ごま,焼きのり/いわし,とうもろこし,片栗粉,生姜,マッシュポテト,米粉,パン粉/菜の花,もやし,糸かつお	精白米,鶏肉,生姜,にんにく,小麦粉,全卵,片栗粉,宗田節/ひなしめじ,えのきたけ,なめこ,人参,大根,ごぼう,長葱,むろあじ,だし昆布/小松菜,もやし,白ごま	横割パンズ,にしん,小麦粉,パン粉,片栗粉,キャベツ,玉葱,生姜,にんにく/豚肉,セロリー,じゃがいも,玉葱,人参,パセリ,小麦粉,バター,牛乳,豆乳,脱脂粉乳,チーズ,鶏がらスープ/はっさく	精白米,豚肉,生姜,片栗粉,小麦粉,厚揚げ,玉葱,たけのこ,人参,ピーマン,白ごま/白菜,油揚げ,むろあじ,だし昆布/いよかん
10	11	12 4年生スキー学習給食なし	13	14
パスタクリームソース フレンチポテト		ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものから揚げ 磯和え	かぼちゃパン ポーククリームシチュー チキンマリネサラダ パイン缶詰	ごはん 厚揚げのカレーソース 揚げぎょうざ おひたし
ソフトパスタ,ベーコン,小松菜,玉葱,たもぎたけ,小麦粉,バター,チーズ,牛乳,脱脂粉乳,豆乳,豚骨スープ/フレンチポテト		精白米/豆腐,豚肉,ピーマン,玉葱,長葱,人参,生姜,にんにく,片栗粉/子持ちカラフトししゃも,小麦粉,片栗粉/小松菜,もやし,切りのり	かぼちゃパン/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,脱脂粉乳,鶏がらスープ/鶏肉,生姜,片栗粉,キャベツ,人参,きゅうり,白ごま/パイン缶詰	精白米/厚揚げ,豚肉,人参,玉葱,さやいんげん,生姜,にんにく,小麦粉,鶏がらスープ/キャベツ,玉葱,長葱,にら,豚肉,鶏肉,小麦粉/小松菜,白菜,糸かつお
17	18 3年生スキー学習給食なし	19	20 6年生スキー学習給食なし	21
味噌ラーメン きなこポテト いよかん	深川めし 味噌汁 鶏肉の照り焼き	ごはん 大豆フレークのすまし汁 ひじき春巻 ナムル	ツイストパン キャロットポタージュ 十勝大豆コロック パイン缶詰	ごはん さつまい 凍み豆腐の天ぷら はっさく
ソフトラーメン,豚肉,玉葱,人参,生姜,にんにく,白ごま,もやし,メンマ,ほうれん草,長葱,くさわかめ,鳥がら,豚骨,煮干し,だし昆布/フレンチポテト,きな粉/いよかん	胚芽米,大麦,だし昆布,あさり,生姜,人参,ごぼう,葉だいこん/厚揚げ,小松菜,むろあじ,だし昆布/鶏肉,生姜,片栗粉,小麦粉,白ごま	精白米/大豆,豆腐,ほうれん草,長葱,干しいたけ,むろあじ,宗田節,だし昆布/たけのこ,人参,豚肉,ひじき,小麦粉/小松菜,もやし,人参,唐辛子,白ごま	パン/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,脱脂粉乳,牛乳,豆乳,鶏がらスープ/じゃがいも,大豆,玉葱,小麦粉,パン粉/パイン缶詰	精白米/鶏肉,さつまいも,豆腐,板こんにゃく,人参,大根,ごぼう,長葱,むろあじ,宗田節,だし昆布/凍り豆腐,小麦粉,全卵/はっさく
24	25	26 5年生スキー学習給食なし	27	28
	チキンウインナーライス ほっけのごまフライ フルーツミックス	かき揚げ丼（えび入り） 味噌汁 からし和え	豆パン ポテトスープ たこ焼風天ぷら 黄桃缶	豆とひき肉のカレー あさりのスパゲティサラダ
	胚芽米,大麦,バター,トマト缶詰,チキンウインナー,玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース,ほっけ,小麦粉,全卵,パン粉,白ごま/みかん缶詰,パイン缶詰,黄桃缶詰,なし缶詰	精白米,むきえび,あさり,さくらえび,玉葱,人参,ごぼう,小松菜,ひじき,切り干し大根,小麦粉,全卵,片栗粉,むろあじ/豆腐,なめこ,長葱,むろあじ,だし昆布/焼き竹輪,ほうれん草,もやし	豆パン/ベーコン,じゃがいも,人参,玉葱,パセリ,鶏がらスープ/豆腐入りかまぼこ,小麦粉,全卵,糸かつお,青のり/黄桃缶詰	精白米,牛肉,豚肉,玉葱,人参,セロリー,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,白ごま

- 牛乳は毎日200mlつきます。
- 調味料は掲載していません。
- しらすやわかめなどの海産物には甲殻類が混入することがあります。
- 落花生、くるみなどのナッツ類やそばは使用しません。
- 果物や野菜は仕入れの状況により変更する場合があります。
- 主な使用食材を記載しています。アレルギーのために、教室で自己除去するお子さんには、登校前に一言声かけをお願いいたします。