

♡♡♡♡♡
がつ よてい
2月の予定こんだて ♡♡♡♡♡

月	火	水	木	金
5日 塩ラーメン シナモンポテト いよかん 豚肉、生姜、にんにく、メンマ、つと、もやし、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、ほうれん草、塩わかめ／さつまいも／いよかん	6日 深川めし 味噌汁 豚肉のバーベキューソース 胚芽精米、大麦、あさり、生姜、人参、ごぼう、小松菜／大根、油揚げ／豚肉、小麦粉、生姜、にんにく、玉ねぎ、片栗粉	7日 ひき肉のカレー コロコロサラダ アイスクリーム  豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰／ハム、高野豆腐、人参、きゅうり、ホールコーン、ごま／アイスクリーム	8日 角食 白菜と肉ボールのスーフ かぼちゃコロッケ チョコクリーム 豚肉、すりみ、焼き豆腐、生姜、片栗粉、白菜、人参、干しいたけ、ほうれん草、長ねぎ／かぼちゃコロッケ／豆乳、チョコレート、ピュアココア、コーンスターチ	9日 ごはん マーボー豆腐 ひじきいじょうざ ナムル 木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、片栗粉／ひじき入りじょうざ／ほうれん草、もやし、人参、ごま
12日  振替休日	13日 本欄小5・6年生スキ 焼豚チャーハン ぶいかツ フルーツミックス 胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース／ぶいかツ／みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	14日 ゆであげシーフトマトソース 菁のいポテト スパゲティ、パセリ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰／じゃがいも、青のり	15日 本欄小3・4・ひまわりスキ 黒コッペパン チキングラタン ほうれん草とベーコンのサラダ 甘夏かん 鶏肉、玉ねぎ、マカロニ、人参、小麦粉、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、パン粉、バター、パセリ／ベーコン、ほうれん草、もやし、ごま／甘夏かん	16日 ごはん さつまい サケの焼きづけ しょうが和え 豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、ごぼう、長ねぎ／鮭、小麦粉、片栗粉、生姜／小松菜、白菜、生姜
19日 味噌ラーメン フレンチポテト 黄桃缶 豚肉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、ごま、もやし、玉ねぎ、メンマ、人参、ほうれん草、長ねぎ、塩わかめ／じゃがいも／黄桃缶	20日 平和通小4・5・6年生スキ 豆腐いカレーピラフ 野菜春巻き もやしのごまサラダ 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ／野菜春巻き／小松菜、もやし、ホールコーン、人参、ごま	21日 かきあげ丼 味噌汁 いよかん えび、あさり、さくらえび素干し、人参、玉ねぎ、ごぼう、春菊、ひじき、切り干し大根、小麦粉、卵、片栗粉／木綿豆腐、塩わかめ、長ねぎ／いよかん	22日 平和通小2・3年生スキ チキンタツタバーガー コーンポタージュ 小松菜サラダ 鶏肉、生姜、片栗粉、小麦粉／クリームコーン、ホールコーン、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、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、緑豆春雨、ひじき、小松菜	23日 天皇誕生日 
26日 きつねうどん バターポテト いよかん 油揚げ、つと、干しいたけ、長ねぎ、たまごたけ、ほうれん草／じゃがいも、バター、牛乳、スキムミルク／いよかん	27日 さけちらし 白花豆コロッケ おひたし  胚芽精米、大麦、鮭、干しいたけ、かんぴょう、人参、ごま／白花豆コロッケ／菜花、もやし、糸かつお	28日  ごはん ピリカラすき焼き ししゃものカレー デコボン 豚肉、焼き豆腐、しらたき、玉ねぎ、白菜、たまごたけ、ごま、長ねぎ、にんにく、生姜、りんご／カラフトししゃも、小麦粉、卵／デコボン	29日 ツイストパン ポーククリームシチュー オニオンチップスサラダ パイン缶詰 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、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、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ、片栗粉、ごま／パイン缶詰	3/1 ごはん 豆腐の中華煮 いわしのかりかりフライ からし和え 木綿豆腐、豚肉、えび、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、きくらげ、生姜、にんにく、片栗粉／いわしのかりかりフライ／焼き竹輪、ほうれん草、白菜

*牛乳（200mL）は毎日つきます。

*主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は栄養教諭（西崎）までご連絡ください。

*海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。

*果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。

2月 きゅうしょくだより

和6年(2024年)2月2日発行 札幌市立本郷小学校 札幌市立平和通小学校



明日、2月3日は「節分」です。節分は「せち別れ」とも呼ばれ季節の変わり目である立春を意味します。一般的には「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまき、歳の数だけ豆を食べることで厄除けをします。

節分の日に食べる恵方巻は、その年の恵方の方向を向いて願い事を心の中で唱えながら食べると縁起が良いといわれています。

今年の恵方は「東北東」です！



いろいろな豆を食べましょう

世界では18,000種類もの豆があるといわれています。このうち食用として栽培されているのは70種類で、日本でも様々な豆が食品や料理に使われています。また、世界五大健康食品として日本の大豆・韓国のキムチ・スペインのオリーブオイル・ギリシャのヨーグルト・インドのレンズ豆が挙げられています。

大豆  一般的には黄色ですが、黒大豆や青大豆もあります。豆腐や納豆・醤油などに使われ、栄養豊富な食品です。	あずき  小粒で赤色の豆。赤飯やおしるこなどに使われます。中でも大粒のものは「大納言」とよばれます。	えんどう  緑色、白色、赤色のものがあり、甘納豆や豆大福などに使われます。海外からの輸入品が多いです。
落花生  北海道では節分に落花生をまきます。千葉県や茨城県でたくさん作られています。	べにばないんげん  花が大きいので花豆とも呼ばれます。粒が大きいのが特徴で、紫花豆と白花豆があります。	おおふくめ  白いいんげん豆で、平たくて大きい粒です。主に北海道で作られています。

豆は炭水化物を多く含むグループと脂質を多く含むグループの2つに分かれます。なかでも大豆は脂質の多いグループに含まれますが、「畑のお肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富な食材です。普段の食事に豆料理を一品追加することで、よりバランスの取れた食事になります。



公益財団法人日本豆類協会の豆レシピ