

# 給食だより2月

日の出の時刻が少しずつ早くなり、春が近く感じられますが、寒さはまだまだ続きます。温かい食事をしっかりにとって体調を整えましょう。

## 節分

さて、来月の3日は「節分」です。節分とは、各季節（立春、立夏、立秋、立冬）の始まる日の前日のことで4回ありましたが、今では立春の前の日を指すようになりました。節分に豆をまき、これから一年の無病を願います。

豆をまくのは、「豆」＝「魔滅（まめつ＝魔物がほろびる）」とか、「魔（の）目」をめがけて投げることで災難や病気をよせつけないといわれていました。

豆まきは、炒った大豆を使うことが多いですが、北海道では、「掃除がしやすい」「殻付きなので衛生的」などの理由から、落花生もまくようです。



## いろいろな豆



### 大豆（だいず）

日本に入ってきたのは弥生時代とされています。当時は煮豆や炒り豆にしていました。

味噌や醤油に加工しはじめたのは、奈良時代です。



### 小豆（あずき）

奈良時代の「古事記」に登場しています。平安時代から行事や儀式に使われていました。和菓子の「あんこ」の原料です。



### いんげん豆

中国から隠元禅師によって伝えられたので「隠元豆」という名前です。金時（きんとき）豆、白いんげん豆、うずら豆、とら豆、白花豆などたくさんの種類があります。



白花豆

## 試験期のコンディションについて

3年生は受験を、1,2年生は学年末テストを間近に控えています。ベストな状態でテストの日を迎えられるように、食生活にも気を配りましょう。



### ①早めに起床し、朝ごはんは毎日しっかり食べる習慣をつける

試験は朝から開始。朝ごはんは脳を目覚めさせ、午前中から脳の働きを活発にします。

### ②野菜・果物でビタミンの供給を！

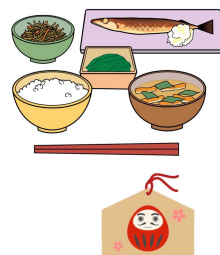
風邪などで体調を崩さないためにも大切な栄養素です。

### ③日頃からカルシウムをとるように心がけよう。

カルシウムには、神経の興奮を抑えてくれる働きがあります。

### ④夜食のとりかたを考える。

どうしても夜食をとる場合は寝る2時間前までに消化のよいものを！（早起きのためにも、12時前には就寝しましょう。）



月	火	水	木	金
 <p><b>2月</b> <b>献立</b></p>	<p><b>1</b> 肉うどん チーズポテト焼き くだもの</p> <p>ゆでうどん・豚肉・生姜・油揚げ・つと・人参・干椎茸・たもぎ茸・長葱/じゃが芋・バター・牛乳・チーズ/(黄桃缶)</p>	<p><b>2</b> たきこみなり いわしのカリカリフライ からし和え</p> <p>胚芽米・大麦・油揚げ・人参・干椎茸・ひじき・ごま・手巻きのり/いわしのカリカリフライ・油/ハム・小松菜・白菜</p>	<p><b>3</b> ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ ねぎだれナムル</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・人参・長葱・干椎茸・味噌・オスターソース・豆板醤・ごま油・澱粉/ひじき入りぎょうざ・油/ハム・ほうれん草・もやし・人参・生姜・にんにく・長葱・豆板醤・ごま油・ごま</p>	<p><b>4</b> 横割バンスパン イタリアンスープ 道)メンチカツ(スライチズ) ミルクゼリー</p> <p>パン/バター・コン・じゃが芋・玉葱・人参・コーン・パセリ・マカロニ/メンチカツ・油(ケチャップソース)/スライチズ/牛乳・スキムミルク・粉寒天・みかん缶・バイン缶</p>
<p><b>7</b> ごはん ピリカラすき焼き 揚げえびシュウマイ のりとあさりの佃煮</p> <p>ごはん/豚肉・焼き豆腐・白滝・玉葱・白菜・長葱・たもぎ茸・すりごま・ごま油・豆板醤・生姜・にんにく/りんご・油/えびシュウマイ・油/あさり・生姜・もみのり・ひじき・水あめ</p>	<p><b>8</b> 沖縄そば(そば粉の使用なし) サーターアンダギー くだもの</p> <p>ゆでラーメン・豚肉・生姜・にんにく・長葱・ほうれん草/小麦粉・白ごま・卵・油/(冷凍パイ)</p>	<p><b>9</b> ビビンバ 南瓜コロッケ フルーツサワー</p> <p>胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・油・生姜・にんにく・長葱・人参・ほうれん草・もやし・ごま・ごま油・豆板醤/南瓜コロッケ・油/みかん缶・パイ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト</p>	<p><b>10</b> 8組スキー学習 豚ミックス丼 味噌汁(あさり入り) おひたし</p> <p>ごはん/豚肉・生姜・厚揚げ・澱粉・小麦粉・油・玉葱・人参・筍・ピーマン・ごま/あさり・ごぼう・小松菜・長葱・味噌/ほうれん草・もやし・糸かつお</p>	<p><b>11</b> 建国記念の日</p> 
<p><b>14</b> 3年生給食なし ゆであげミートソース キャロットケーキ くだもの</p> <p>乾燥スパゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・大豆水煮・玉葱・人参・マッシュルーム・セロリ・生姜・にんにく・油・小麦粉・トマト缶・中濃ソース・デミグラスソース/人参・小麦粉・ホットケーキミックス・卵・牛乳・バター/(デコボン)</p>	<p><b>15</b> 1,2年生学年末テスト 3年生高校入試 (給食なし)</p> 	<p><b>16</b> 1,2年生学年末テスト 3年生高校入試 (給食なし)</p> 	<p><b>17</b> 3年生給食なし キーマカレー 大根サラダ くだもの</p> <p>ごはん/豚肉・玉葱・人参・セロリ・生姜・にんにく・大豆水煮・パセリ・レーズン・油・小麦粉・中濃ソース・トマト缶・味噌/大根・ツナ水煮・きゅうり・人参・ごま・ごま油/(バイン缶)</p>	<p><b>18</b> 3年生給食なし ピラフのホワイトソース (えび・ほたて入り) もやしのごまサラダ カップブルーベリーゼリー</p> <p>胚芽米・大麦・トマトソース・バター・鶏肉・えび・ほたて・人参・玉葱・小麦粉・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・マッシュルーム・グリルソース/ほうれん草・もやし・人参・味噌・豆板醤・すりごま/(カップ)ブルーベリーゼリー</p>
<p><b>21</b> チキンライス ちくわのチーズつまみ コロコロサラダ</p> <p>胚芽米・大麦・トマトソース・バター・鶏肉・人参・玉葱・油・マッシュルーム・グリルソース/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵・パン粉・油/ハム・高野豆腐・人参・きゅうり・コーン・ごま</p>	<p><b>22</b> 味噌ラーメン シナモンポテト くだもの</p> <p>ゆでラーメン・豚肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・すりごま・ごま・長葱・ほうれん草・もやし・メンマ・茗わかめ・味噌・豆板醤・ごま油・油/さつま芋・油/(はまさき)</p>	<p><b>23</b> 天皇誕生日</p> 	<p><b>24</b> ごはん スンドゥブチゲ(あさり入り) サバの香味焼き 小松菜ナムル</p> <p>ごはん/豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・味噌・ごま油・あさり・人参・玉葱・えのき茸・にら/さば・生姜・にんにく・ごま/ハム・小松菜・人参・もやし・豆板醤・ごま油・ごま</p>	<p><b>25</b> 黒コッパン チキングラタン 厚揚げサラダ くだもの</p> <p>パン/鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ・パセリ/厚揚げ・生姜・でん粉・小麦粉・油・キャベツ・きゅうり・人参・ごま油・ごま/(デコボン)</p>
<p><b>28</b> スタミナ丼 かきたま汁 ひじき春巻き</p> <p>ごはん/豚肉・メンマ・人参・油・もやし・にら・玉葱・りんご・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま/卵・豆腐・ほうれん草・長葱・干椎茸・澱粉/ひじき春巻き・油</p>	<div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <p>2月に共同購入にて提供予定</p> <p><b>新しい柑橘類「はまさき」が登場予定です!</b></p> <p>佐賀県の高級柑橘類、「はまさき」が22日に登場します。「はまさき」は、清見オレンジとアンコールみかんを掛け合わせ、さらにマーコットオレンジと交配した新品種です。見た目は、温州みかんにも似た感じですが、果肉は、密度が高く重量感がありみずみずしく、とてもジューシーで甘く美味しいです!また、果肉を包んでいる内皮は、非常に薄く、皮が口の中に残らないのが特徴です。</p>  </div>			

☆献立の下に、使用する主な食材を載せています。( /は献立の区切りです。)

☆食材の入荷状況により、食品や献立を変更することがあります。

☆わかめ・しらす干し・ししゃも・あさり貝には、小さなイカ・エビ・かきが混入する場合があります。



**〇畜肉製品アレルギー情報** (アレルギー原因7品目と21品目を掲載)  
・ロースハム(豚肉) ・バラベーコン(豚肉)

**〇今月の加工品 (主な食材)**

- ・いわしのカリカリフライ(まいわし・生姜・たんぱく加水分解物・発酵調味料・マッシュポテト・米粉粉・植物油)
- ・ひじき入りぎょうざ(豚肉・鶏肉・キャベツ・長葱・ひじき・干椎茸・ごま油・カキエキス・ホタテエキス・小麦粉・しょうゆ)
- ・道産パン粉のメンチカツ(豚肉・パン粉・玉葱・小麦粉・大豆蛋白・澱粉・なたね油)
- ・えびシュウマイFe(えび・いとよりだい・玉ねぎ・醤油・豚脂・植物たん白・パン粉・チキンスープ・魚介エキス・小麦粉)
- ・南瓜コロッケ(かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉葱・植物油脂・脱脂粉乳) ・白玉もち(もち米・うるち米)
- ・ブルーベリーゼリー(ブルーベリー[果肉・ピューレ・濃縮果汁]・寒天・増粘多糖類・ビタミンC・ピロリン酸鉄)
- ・ひじき春巻(筍・人参・豚肉・ひじき・醤油・ごま油・小麦粉・発酵調味料・オスターソース)

