

きゅうしょくだよい



令和3年1月29日 新琴似緑小学校 新琴似西小学校

一段と冷え込みが厳しくなってきました。2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春を迎えますが、北海道の春はまだまだ先になりそうですね。寒い日が続きますので、引き続き体調管理には十分ご注意ください！



2月2日は「鬼はそと、福はうち！」



2月2日は**節分**です。節分とは「季節を分ける」ことを意味し、本来は立春、立夏、立秋、立冬の前日を言います。しかし、旧暦では立春が年の始まり(新年)にあたることから特別な日とされ、いつしか節分は「立春の前日」をさすようになりました。立春の(=新年)の前日である節分は大晦日としてとらえられ、新年を幸多き年として迎えらるるようという願いを込めて、節分行事は行われます。豆まきでは「鬼は外、福は内！」と言いながら豆をまきますが、この「鬼」というのは、邪気や厄の象徴であり、豆をまく風習は、鬼の目を打ち「魔を滅する」に通じるという説があります。また、いわしの頭を焼いて 柊^{ひいらぎ}の枝にさし、それを玄関先に置いて魔除けに使ったり、いわしを食べたりする風習もありました。最近では、その年の恵方^{えほう}を向いて恵方巻き(太巻き)を食べるという風習も全国に広まってきましたね！給食では少し早いですが、本日、節分献立として自分のりを巻いて食べる「たきこみなり」と、いわしを使った「いわしのカレー揚げ」を提供しました。

ご家庭でも家族の幸せや健康を願って、節分行事をしてみてもいかがでしょうか。

今年の恵方は**南南東**です。恵方に向かって目を閉じ、願いを込めて恵方巻きを食べよう！



大豆は栄養がいっぱい！



たんぱく質



からだのもとになる

食物繊維



便通をよくする

ビタミン



からだの調子を整える

レシチン



あたまの働きをよくする

カルシウム



骨・歯を丈夫にする

給食でも、大豆はもちろん、豆腐・高野豆腐・豆乳・きなこなど、いろいろな大豆製品を使っています☆

ひなまつり献立が登場します

3月3日はひなまつりです。桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。給食では2月26日に「ちらしずし・すまし汁・チキンカツ」のひなまつり献立が登場します！





2月のよていにन्दて



月	火	水	木	金
1 わかめごはん ぶたじる ごまザンギ 胚芽米・大麦・炊き込みわかめ・白ごま・豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・人参・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・鶏肉・しょうが・にんにく・卵・白ごま	2 ロールパン あさりのチャウダー かれの こうそうやき くだもの ロ・ル・ソ/あさり・パ・ソ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パ・ソ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・ス・ミ・ル・チーズ・黒がれい・パ・ソ粉・乳加工品・小麦粉	3 ごはん みそけんちんじる ぶたにくのたつたあげ いあそあえ (こまつな・もやし) 白飯・鶏肉・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・豚肉・しょうが・小麦粉/小松菜・もやし・切りのり	4 ゆであげシーフード トマトソース バジルポテト カ・ゲ・リ・パ・ソ・パ・ソ・えび・いか・あさり・玉ねぎ・人参・切り・にんにく・小麦粉・キャ・ツ・トマト缶/じゃがいも・にんにく・バジル	5 ビビンバ かぼちゃコロケ フルーツサワー 胚芽米・大麦・豚肉・焼き豆腐・トマト・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・白ごま/かぼちゃ・パ・ソ粉・乾燥マッシュポテト・玉ねぎ・脱脂粉乳・小麦粉 / みかん缶・パ・ソ缶・黄桃缶・なし缶・夏みかん缶・ヨーグルト
8 ごはん とうふのオイスター ソースに ししゃものからあげ からしあえ (こまつな・もやし・卵) 白飯/豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/からし・ししゃも(予持ち)・小麦粉/卵・小松菜・もやし	9 ツイストパン ビーフシチュー (☆道産牛肉使用☆) こまつなとベーコンのサラダ くだもの ツイストパン/牛肉・にんにく・じゃがいも・玉ねぎ・切り・人参・さやいんげん・小麦粉・トマト缶/パ・ソ・小松菜・もやし・白ごま/清見ル・ソ(予定)	10 ぶたミックスどん みそじる (じゃがいも・わかめ) 白飯・豚肉・しょうが・小麦粉・厚揚げ・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・白ごま/じゃがいも・わかめ・長ねぎ	11 	12 ひじきごはん さつまじる ほっけきりみフライ 胚芽米・大麦・鶏肉・ひじき・油揚げ・白滝・人参・グリーンピース/豚肉・さつまいも・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/ほっけ・パ・ソ粉・小麦粉
15 シーフードカレー こまつなサラダ 白飯・えび・ほたて・あさり・じゃがいも・人参・玉ねぎ・切り・りんご・しょうが・にんにく・グリーンピース・小麦粉・カレー粉/卵・緑豆春雨・ひじき・小松菜	16 くろコッペパン ポテトクリームに あつあげサラダ くだもの 黒コッペパン/パ・ソ・じゃがいも・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・チーズ・ス・ミ・ル・牛乳・豆乳・パ・ソ/厚揚げ・しょうが・小麦粉・キャ・ツ・きゅうり・人参/白ごま/パ・ソ缶(予定)	17 ごはん いもだんごじる あきさけフライ おひたし (ほうれん草・もやし) 白飯/鶏肉・じゃがいも・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/秋鮭・パ・ソ粉・小麦粉/ほうれん草・もやし・糸かつお	18 ながさきちゃんぽん ごまポテト くだもの ワ・ド・リ・パ・ソ・豚肉・しょうが・にんにく・えび・つと・もやし・人参・玉ねぎ・キャ・ツ・たけのこ・チゲ・ソ・きくらげ/じゃがいも・白ごま/デ・コ・ソ(予定)	19 ごぼうピラフ こうやとうふのフライ フルーツミックス 胚芽米・大麦・パ・ソ・パ・ソ・ごぼう・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・パ・ソ・凍り豆腐・小麦粉・白ごま・卵・パ・ソ粉/みかん缶・パ・ソ缶・黄桃缶・なし缶
22 ごはん たまごどうふ あげえびシュウマイ なっとう 白飯/卵・豆乳・鶏肉・つと・たけのこ・人参・干椎茸・ほうれん草/いとよだい・えび・玉ねぎ・パ・ソ粉・小麦粉/納豆	23 	24 ごはん とうふのトロトロに ひじきいりぎょうざ ナムル 白飯/豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく/豚肉・キャ・ツ・ひじき・鶏肉・長ねぎ・しょうが・椎茸・小麦粉/ほうれん草・もやし・人参・白ごま	25 カレーうどん あおのりポテト くだもの ワ・ド・めん・鶏肉・油揚げ・人参・玉ねぎ・たけのこ・ごぼう・干椎茸・ほうれん草・たまごたけ・長ねぎ・小麦粉・カレー粉/じゃがいも・青のり/いよかん(予定)	26 ちらしずし すましじる (とうふ・わかめ) チキンカツ 胚芽米・大麦・つと・油揚げ・人参・干椎茸・かんぴょう・ひじき・白ごま・焼き海苔/豆腐・わかめ・干椎茸・長ねぎ/鶏肉・小麦粉・卵・パ・ソ粉

- ※毎月発行の「給食だより」を通じ、予定献立をお知らせします。
- ※牛乳(200ml)は毎食つきます。
- ※献立に使用している主な食材を記入しています。詳しい食材表が必要な場合は、栄養教諭までご連絡ください。
- ※天候や入荷状況等により、果物等連絡なく変更する場合があります。ご了承ください。
- ※しらすやししゃも、あさりなどには小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している場合があります。
- ☆必ず清潔な身支度(エプロン・三角巾・マスク・ランチマット)を持たせてください。身支度がないと、盛り付けや配り係などはできません。
- ☆必ず記名をお願いします。

