

# きゅうしょくだより



## 2月



令和7年(2025年)1月31日 新琴似緑小学校 新琴似西小学校

新しい年を迎えて1か月があっという間に過ぎました。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、引き続き体調管理には十分ご注意ください。



## 2月2日は「鬼は外、福は内！」



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(=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柵の枝にさし、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、その年の恵方に向けて恵方巻き(太巻き)を食べるという風習も全国に広まってきました。御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**西南西**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です



### たんぱく質



からだ  
体のもとになる

### 食物繊維



べんつう  
便通をよくする

### ビタミン



からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える

### レシチン



あたま はたら  
頭の働きをよくする

### カルシウム



ほね は しょうぶ  
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27日にひなまつり献立の「たきこみいなり」が登場します。





# 2月のよていにन्दて



| 月                                                                                                         | 火                                                                                                | 水                                                                                           | 木                                                                                             | 金                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>かぼちゃパン<br>ポーククリーム<br>シチュー<br>こまつなとコーンの<br>サラダ<br>みかん                                          | <b>4</b><br>まめとひきにくの<br>カレー<br>ごぼうチップサラダ                                                         | <b>5</b><br>みそラーメン<br>きなこポテト<br>おうとうかん                                                      | <b>6</b><br>ふかがわめし<br>みそしる<br>とりにくのてりやき                                                       | <b>7</b><br>ごはん<br>さつまじる<br>やさいコロッケ<br>いよかん                                                    |
| 南瓜パン/豚もも肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・スキムミルク・白ワイン・豆乳/小松菜・ホールコーン・きび砂糖・穀物酢・醤油/みかん                           | 白飯・人参・牛ひき肉・豚もも肉・玉ねぎ・いんげんまめ・セロリー・パセリ・カレー粉・中濃ソース・小麦粉・ケチャップ/ハム・ごぼう・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・きび砂糖・穀物酢・醤油・白ごま | ソフトラーメン・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・長ねぎ・荳わかめ・メンマ・みりん風調味料・醤油・赤味噌・白味噌・昆布・煮干し・ごま油/冷凍ポテト・きな粉・きび砂糖/黄桃缶 | 胚芽米・大麦・あさり・人参・ごぼう・葉大根・しょうが・昆布・赤味噌・みりん風調味料・醤油/厚揚げ・小松菜・赤味噌・白味噌・むろあじ・昆布/鶏むね肉・醤油・片栗粉・小麦粉・きび砂糖・白ごま | 白飯/鶏もも肉・人参・こんにゃく・さつまいも・豆腐・大根・長ねぎ・むろあじ・宗田節・赤味噌・白味噌/野菜コロッケ/いよかん                                  |
| <b>10</b><br>かくしよく<br>ワンタンスープ<br>コーンフライ<br>チョコクリーム                                                        | <b>11</b><br>  | <b>12</b><br>きつねうどん<br>ごまポテト<br>パインかん                                                       | <b>13</b><br>チキンウイナー<br>ライス<br>ほっけのたつたあげ<br>フルーツミックス                                          | <b>14</b><br>ぶたミックスどん<br>みそしる<br>はっさく                                                          |
| 角食/ワンタン皮・豚肩肉・人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・長ねぎ・メンマ・ごま油・煮干し・昆布/コーンフライ/豆乳・チョコレート・ビュアココア・きび砂糖・コーンスターチ                     |                                                                                                  | ソフト麺・油揚げ・ほうれん草・たまごだけ・干しいたけ・つと・長ねぎ・醤油・きび砂糖・清酒・本みりん・穀物酢・昆布・むろあじ/冷凍ポテト・白すりごま・きび砂糖/パイン缶         | 胚芽米・大麦・バター・トマト缶詰・チキンウイナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ケチャップ/ほっけ・片栗粉・小麦粉・醤油/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶         | 白飯・豚もも肉・玉ねぎ・たけのこ・人参・ピーマン・厚揚げ・片栗粉・小麦粉・きび砂糖・醤油・しょうが・白ごま/豆腐・わかめ・長ねぎ・白味噌・赤味噌・むろあじ・昆布/はっさく          |
| <b>17</b><br>ツイストパン<br>レタスいり<br>ミネストローネ<br>とかちだんコロッケ<br>パインかん                                             | <b>18</b><br>かきあげどん<br>みそしる<br>デコボン                                                              | <b>19</b><br>パスタクリームソース<br>フレンチポテト                                                          | <b>20</b><br>こまつなピラフ<br>しろはなまめコロッケ<br>フルーツカクテル                                                | <b>21</b><br>ごはん<br>あつあげのカレーソース<br>あげぎょうざ<br>いよかん                                              |
| ツイストパン/じゃがいも・ベーコン・玉ねぎ・人参・レタス・マカロニ・トマト缶詰・ケチャップ・醤油・白ワイン・黒こしょう/十勝大豆コロッケ/パイン缶                                 | 白飯・玉ねぎ・切り干し大根・ごぼう・小松菜・人参・さくらえび素干し・むきえび・あさり・ひじき・小麦粉・全卵・片栗粉・むろあじ/豆腐・なめこ・むろあじ・昆布・赤味噌/デコボン           | ソフトパスタ・小松菜・ベーコン・玉ねぎ・たまごだけ・小麦粉・バター・スキムミルク・シュレッドチーズ・豆乳・白味噌・白ワイン・牛乳/冷凍ポテト・黒こしょう                | 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・人参・玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・醤油/白花豆コロッケ/みかん缶・パイン缶・黄桃缶・梨缶・夏みかん缶・りんごジュース              | 白飯/厚揚げ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・さやいんげん・しょうが・にんにく・中濃ソース・ケチャップ・カレー粉・小麦粉・赤ワイン・黒こしょう/ぎょうざ/いよかん                  |
| <b>24</b><br>☆振替休日☆<br> | <b>25</b><br>ごはん<br>マーボーどうふ<br>ししゃものからあげ<br>いそあえ                                                 | <b>26</b><br>ごもくうどん<br>スパイシーポテト<br>いよかん                                                     | <b>27</b><br>たきこみいなり<br>いわしの<br>カリカリフライ<br>おひたし                                               | <b>28</b><br>ごはん<br>みそしる<br>とりてん<br>ごまあえ                                                       |
|                                                                                                           | 白飯/豆腐・豚ひき肉・干しいたけ・人参・長ねぎ・しょうが・にんにく・赤味噌・醤油・きび砂糖・ごま油・片栗粉/ししゃも・小麦粉・片栗粉・穀物酢・きび砂糖・醤油/小松菜・白菜・切り海苔・醤油    | ソフト麺・鶏もも肉・ほうれん草・つと・人参・たまごだけ・ごぼう・長ねぎ・干しいたけ・醤油・きび砂糖・本みりん・昆布・むろあじ/冷凍ポテト・黒こしょう・カレー粉/いよかん        | 胚芽米・大麦・人参・干しいたけ・油揚げ・ひじき・上白糖・穀物酢・きび砂糖・醤油・白ごま・あまのり/いわしのカリカリフライ/なばな・もやし・糸かつお・醤油                  | 白飯/大根・油揚げ・むろあじ・昆布・白味噌・赤味噌/鶏むね肉・しょうが・にんにく・醤油・小麦粉・全卵・片栗粉・白こしょう・清酒・きび砂糖・片栗粉/小松菜・もやし・白すりごま・醤油・きび砂糖 |

※牛乳(200ml)は毎食付きます。

※献立に使用している主な使用食材を記入しています。詳しい食材表が必要な方は、栄養教諭までご連絡ください。

※天候や入荷状況等により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合があります。

※ししゃもやしらす、わかめなどの小魚や海藻には、小さなかに・えびなどの甲殻類や貝殻等が混入している可能性があります。

☆必ず清潔なエプロン・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、盛り付けや配りなどの係はできません。また記名もお忘れなくお願いします。