

給食だより2月号



日付	材 料 名		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 水	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○粉黒糖、○三温糖、三温糖、油	豆腐、牛ロース薄切り、○卵、油揚げ、シーチキン、○保育乳	白菜、大根、キャベツ、人参、きゅうり、○バナナ、しらたき、長ねぎ、ねぎ
02 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、油、三温糖、○グラニュー糖、片栗粉、新玄	鶏レバー、鶏もも肉（皮なし）、○保育乳（調理用）、ベーコン、○カルピス、○卵、○保育乳、○粉チーズ	レタス、キャベツ、いんげん(冷凍)、人参、玉ねぎ、コーン缶、水菜、ねぎ
03 金	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、油、片栗粉	合びき肉、豆腐、卵、シーチキン、保育乳（調理用）、○保育乳、のり佃煮	○りんご、人参、ブロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ、コーン缶、ピーマン、レーズン
04 土	胚芽米、三温糖	豚Bロース スライス、卵、豆腐、アーサ(素干)	玉ねぎ、人参、いんげん(冷凍)
06 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○紅芋、春雨、○小麦粉、○グラニュー糖、押麦、○無塩バター、三温糖、油、ご	合びき肉、○保育乳（調理用）、○卵、スライスハム、○保育乳、シーチキン	玉ねぎ、栗かぼちゃ、人参、きゅうり、○りんご
07 火	胚芽米、里芋（冷凍）、マージン（もちきび）、マヨネーズ、三温糖、油、新玄、◎鉄入りビスケット(和光堂)	鶏もも肉（皮なし）、豆腐、竹輪（無卵白）、納豆（小粒）、○保育乳	きゅうり、人参、小松菜、いんげん(冷凍)、パプリカ（赤）、パプリカ（黄）、ねぎ、干し椎茸
08 水	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、○メープルシロップ、砂糖、油、新玄	メルルーサ（切り身・骨皮なし）、○牛乳、○卵、シーチキン、保育乳（調理用）、○保育乳、わかめ（乾）	大根、ミニトマト、人参、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、ブロッコリー（冷凍）、ねぎ、◎バナナ
09 木	胚芽米、○ゆであどん、○粉黒糖、マージン（もちきび）、片栗粉、砂糖、油、三温糖、ごま油、白炒りごま	鶏もも肉（皮付き）、豚Bロース スライス、油揚げ、棒かまぼこ（卵なし）、しらす干し、○保育乳、わかめ（乾）、刻みの	白菜、大根、人参、長ねぎ
10 金	胚芽米、じゃがいも、砂糖、ごまドレッシング、油、新玄	豚中味（ポイル）、グーヤー（豚うで肉）、豚ひき肉、○保育乳	ブロッコリー（冷凍）、切りこんにゃく、玉ねぎ、人参、グリーンピース（冷凍）、干し椎茸、○バナナ
13 月	胚芽米、マヨネーズ、すりごま（白）	厚揚げ、さつま揚げ、豆腐、シーチキン、根昆布、味付海苔、うずら卵水煮、アナと雪の女王ウインナー	○りんご、大根、ほうれん草（冷凍・国産）、三角こんにゃく（小）、人参
14 火	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、砂糖、○グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	凍り豆腐、鶏ひき肉、竹輪（無卵白）、○卵、油揚げ、○保育乳、わかめ（乾）	大根、ほうれん草、きゅうり、にんじん、○きよみ、人参、ねぎ、しょうが
15 水	○米、じゃがいも、マヨネーズ、バターパン、すりごま（白）、卵なしパン（又は超熟ロール）	鶏もも肉（皮なし）、調製豆乳、大豆水煮、かにかまぼこ、シーチキン	栗かぼちゃ、白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン缶、いんげん(冷凍)、ひじき
16 木	胚芽米、○小麦粉、○長いも、○油、星型麩、油	生鮭（切り身・骨無し）、○豚バラ肉スライス、ウインナー、○卵、○さくらえび（素干し）、○保育乳、わかめ（乾）、○	小松菜、○キャベツ、トマト、コーン缶、○長ねぎ、◎みかん（S）
17 金	胚芽米、じゃがいも、揚げ油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、すりごま（白）、新玄	豚肉・ヒレ、牛乳、卵、○保育乳	クリームコーン缶、いんげん(冷凍)、いちご、コーン缶、にんじん、ねぎ
18 土	中華麺（蒸し）、油	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、わかめ（乾）、あおのり	キャベツ、太もやし、玉ねぎ、人参、コーン缶、ピーマン、長ねぎ
20 月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○揚げ油、押麦、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○ウインナー、○保育乳（調理用）、○保育乳、ヨーグルト（ヤクルト）	もやし、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、レーズン、ピーマン
21 火	胚芽米、油、新玄	ソーキ（カット）、卵、ベーコン、車麩、根昆布、○保育乳、アナと雪の女王ウインナー	○グレープフルーツ、大根、キャベツ、島人参、太もやし、玉ねぎ、からし菜、◎バナナ、○オレンジ
22 水	胚芽米、じゃがいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、油、砂糖	○調製豆乳、卵、大豆水煮、○きな粉、油揚げ、シーチキン、○保育乳、わかめ（乾）	○りんご、玉ねぎ、トマト、人参、いんげん(冷凍)、パプリカ（赤）、ピーマン、ひじき、ねぎ
23 木	胚芽米、里芋（冷凍）、マージン（もちきび）、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、すりごま（白）、三温糖、新玄	さんま（開き・中骨なし）、豆腐、○牛乳（県産 成分無調整）	○きよみ、ほうれん草、大根、長ねぎ、人参、しめじ、練り梅、干し椎茸
24 金	胚芽米、○さつまいも、○小麦粉、○有塩バター、○砂糖、○片栗粉、油、○紅芋粉、有塩バター、○黒炒りごま	豆腐、豚ひき肉、○卵、ベーコン、○保育乳	チンゲンサイ、人参、白菜、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）、ねぎ、○バナナ
25 土	米、じゃがいも	グーヤー（豚うで肉）	大根、切りこんにゃく、人参、長ねぎ
27 月	胚芽米、コーンフレーク（プレーン）、じゃがいも、フレンチドレッシング（分離型）、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉（皮なし）、牛乳、シーチキン、ベーコン、○豆乳（フルーツ味）、粉チーズ、鶏ささ身	きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、人参、コーン缶、玉ねぎ、ほうれん草、ひじき
28 火	○胚芽米、スパゲティ（1.6mm）、さつまいも、マヨネーズ、○三温糖、オリーブ油、三温糖	合びき肉、切れてるチーズ、○シーチキン、○味付けのり	玉ねぎ、栗かぼちゃ、スライスマッシュルーム水煮、トマト、人参、ほうれん草、トマトピューレ、ピーマン

節分のいわれ

現在は立春の前日のことを節分と呼んでいますが、本来は季節の変わり目のことで、年4回（立春・立夏・立秋・立冬の前日）あります。旧暦では立春が年の初めだったので、新暦では節分は2月3、4日に当たります。節分は大みそかに相当します。前年の邪気をすべてはらってしま

節分にまつわる食べもの

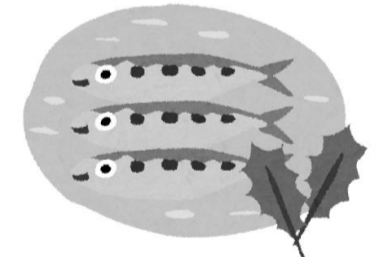
豆

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼（病）を追い払うのです。豆は煎り豆を使います。生豆を使わないのは、「拾い忘れたものから目が出るとよくないことがある」と言われているからです。



焼嗅（ヤイカガシ）

戸口にイワシの頭やひいらぎをさします。



いわし

いわしの臭みで鬼が近づかないように。

ひいらぎ

葉のとげで鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐため。戸口ににんにくや髪の毛をつるす地方もあります。いずれも邪気、厄鬼を追い払うためといわれています。

