

給食だより 2月

令和4年度

勝浦町学校給食センター

2月3日は「節分」



節分は、「季節の分かれ目」を意味していて、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。冬から春へと季節が変わる立春は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられていたそうです。いろいろな願いを込めて、豆まきをしたいですね!



まめ
豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいが嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。



2月の献立紹介

3日(金)…「節分」なので、「イワシ」と「せつぶんまめ」! **豆は投げずに、よくかんで食べよう!**

6日(月)…この日は小学校はお休み。中学生に心を込めて「てづくりコロッケ」を作ります。

8日(水)…県産の「わかめごはんのもと」を無償提供させていただきます。

14日(火)…バレンタインデーなので「チョコプリン」♡

17日(金)…カレーを「ナン」で食べます。本場へ行った気分を!

22日(水)…春を待ちわびて「なのはなあえ」。この時期だけの味を楽しもう!



2月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			加 ^(kcal) たんぱく ^(g) しほう ^(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (水)	ごはん	牛乳	ぶたのしょうがやき キャベツともやしのごま ずあえ	623 24.4 21.9	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし ゆず	こめ さとう あぶら 白ごま
2 (木)	ごはん ごまこんぶ	牛乳	こうやどうふのたまごとし こまつなとれんこんのごまあ え	619 29.2 18.6	牛乳 こんぶつくだに こうやどうふ とりにく さつまあげ ★たまご	たまねぎ にんじん え だまめ こまつな れん こん もやし	こめ さとう さとう 白ごま
3 (金)	コッペパン	牛乳	とりにくとやさいのトマトに 小イワシの天ぷら カレーキャベツ せつぶんまめ	682 30.3 25.7	牛乳 とりにく いわし せつぶんまめ	にんじん たまねぎ ほ んしめじ えだまめ ト マトビュレ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら
6 (月)	ごはん	牛乳	ひじきのにももの てづくりコロッケ ポイルやさい	659 28.3 19.8	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ だいず きゅうにく ぶた にく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ
7 (火)	ごはん	牛乳	あつあげのちゅうかふうに ナムル	649 27.8 24.4	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ハム	たまねぎ にんじん ほん しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく も やし ほうれんそう	こめ でんぷん あぶら 白ごま ごま油 さと う
8 (水)	わかめごはん	牛乳	やさいたっぷりすましじる とりのからあげ ミニトマト	641 27.4 24.1	牛乳 わかめ とうふ あぶらあげ かつお こ んぶ とりにく	ぶなしめじ にんじん はくさい こまつな しょうが トマト	こめ でんぷん あぶら
9 (木)	ごはん	牛乳	ちくぜんに さばのみそに きゅうりのかおりつけ	668 31.4 19.7	牛乳 とりにく ちくわ さば	ごぼう れんこん たけの こ にんじん ほししいた け こんにゃく えだまめ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま油
10 (金)	コッペパン りんごジャム	牛乳	こまつなのこめこシチュー とうふハンバーグ キャベツのレモンあえ	705 30.5 26.5	牛乳 とりにく ベーコ ン スkimミルク とう ふハンバーグ	ジャム にんじん たまね ぎ ほんしめじ コーン こまつな キャベツ レモ ン	コッペパン マカロニ こめこ バター
13 (月)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ きりほしだいこんのさん ばいす	612 23.9 20.0	牛乳 ぶたにく みそ わかめ ちりめん	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ピーマン にんにく しょうが だ いこん きゅうり	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白ご ま
14 (火)	チキンライス	牛乳	コンソメスープ ツナマヨオムレツ チョコプリン	653 27.0 21.3	牛乳 とりにく ベーコ ン つなおむれつ	たまねぎ にんじん グリ ンピース マッシュルーム キャベツ コーン こま つな	こめ あぶら バター チョコプリン
15 (水)	ごはん	牛乳	だいずいりきんぴら しろみさかなのすだちふ うみ はくさいのおかかあえ	659 31.5 18.6	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいず メルル ーサ けずりぶし	ごぼう にんじん こん にゃく たけのこ すだ ち はくさい	こめ 白ごま さとう ごま油 でんぷん あぶ ら
16 (木)	むぎごはん	牛乳	すきやき てつくりふりかけ かつらのみかん	662 26.8 21.3	牛乳 きゅうにく ぶたに く やきとうふ ちりめん けずりぶし こんぶ	こんにゃく しいたけ だ いこん にんじん もやし はくさい ねぎ みかん	こめ おしむぎ 麩 あ ぶら 白ごま さとう
17 (金)	ナン	牛乳	とりにくとレンズまめのカレー コーンサラダ げんきヨーグルト	605 29.3 20.2	牛乳 とりにく レンズ まめ ハム げんきヨー グルト	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく キャベツ きゅうり コ ーン	パン じゃがいも あぶ ら ドレッシング
20 (月)	ごはん ひじきのり	牛乳	とりとこんにゃくのみそに いかのごますあえ	615 29.1 14.7	牛乳 ひじきのり とり にく ちくわ みそ い か	こんにゃく ごぼう に んじん えだまめ しょ うが キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
21 (火)	ピピンパ	牛乳	にらたまスープ	625 29.3 21.6	牛乳 きゅうにく とり にく みそ とりにく ベ ーコン とうふ ★たまご	しょうが にんじん も やし ほうれんそう た まねぎ にら きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
22 (水)	ごはん	牛乳	さわにわん さわらのてりやき なのはなあえ	608 31.3 19.5	牛乳 ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお さわ ら 炒りたまご ちりめん	だいこん にんじん ごぼ う こんにゃく ほししい たけ 葉ねぎ しょうが ゆず キャベツ なのはな	こめ さとう でんぷん
24 (金)	コッペパン	牛乳	はくさいとにくだんこのスープ フロッキー かぼちゃコロッケ あおリンゴゼリー	679 26.0 25.6	牛乳 とりにく ぶたに く	葉ねぎ しょうが にんじ ん はくさい たけのこ しいたけ フロッキー	コッペパン でんぷん マロニー かぼちゃコ ロッケ あぶら ゼリー
27 (月)	ごはん	牛乳	にくじゃが とさのゆずかあえ	636 23.5 18.2	牛乳 ぶたにく きゅう にく さつまあげ ちく わ けずりぶし	にんじん たまねぎ こん にゃく えだまめ キャ ベツ こまつな ゆず酢	こめ じゃがいも あぶ ら サラダ油 さとう
28 (火)	ごはん	牛乳	さつまじる ちくわの2しょくあげ ゆかりあえ	676 28.8 21.9	牛乳 とりにく あぶら あげ みそ ちくわ あ おりのりこ	にんじん ごぼう こん にゃく はくさい こま つな キャベツ	こめ さつまいも あぶ ら

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。