



Table with columns: 日曜日, 献立名, 食べ物の働きと材料名 (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), 栄養価 (エネルギー, 蛋白質, 脂質, 食塩相当量). Includes special days like '節分献立', '3年生リクエスト', and 'バレンタイン献立'.

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|----------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|------------------|-------------|--------------|-----------|------|
| 21 | 水 | ラザニア | 豚肉 ベーコン | 牛乳 生クリーム チーズ | にんじん トマト パセリ | 玉ねぎ セロリ にんにく 生姜 マッシュルーム | ファルファッレ 小麦粉 | バター | エネルギー (kcal) | 751 | |
| | | カラフルサラダ | | | ほうれん草 赤ピーマン | もやし きゅうり コーン | | | 蛋白質 (g) | 34.3 | |
| | | コンソメスープ | 豚肉 | | にんじん かぶの葉 | 玉ねぎ かぶ キャベツ | じゃがいも | | | 脂質 (g) | 33.4 |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | 食塩相当量 (g) | 3.3 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 22 | 木 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 770 | |
| | | 銀だらの西京焼き | たら 味噌 | | | | | 砂糖 | | 蛋白質 (g) | 36.2 |
| | | ごま和え | | | にんじん 小松菜 | キャベツ もやし コーン | | いりごま すりごま | | 脂質 (g) | 20.6 |
| | | 一口おでん | さつま揚げ ちくわ うすらの卵 | 昆布 | | 大根 | 餅いなり こんにゃく じゃがいも | | | 食塩相当量 (g) | 2.7 |
| | | 青りんごグミ 牛乳 | | 牛乳 (飲用) | | りんご | | 砂糖 | | | |
| 23 | 金 | 天皇誕生日 | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 797 | |
| | | 白身魚の翡翠あんかけ | ホキ 豚肉 | | | 生姜 枝豆 | | 砂糖 米油 | | 蛋白質 (g) | 38.6 |
| | | のり酢和え | ツナ | きざみのり | ほうれん草 | もやし | | | | 脂質 (g) | 23.5 |
| | | 筑前煮 | 鶏肉 | | にんじん いんげん | たけのこ れんこん 椎茸 ごぼう | 里いも こんにゃく 砂糖 | 菜種油 | | 食塩相当量 (g) | 2.5 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 27 | 火 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 919 | |
| | | チキンカレー | 鶏肉 | | にんじん | にんにく 生姜 玉ねぎ | じゃがいも カレールウ | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 37.0 | |
| | | ヒレカツ | 豚肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | 米油 | | 脂質 (g) | 32.0 |
| | | コーンサラダ | | | 小松菜 ほうれん草 | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ | 砂糖 | 菜種油 | | 食塩相当量 (g) | 3.0 |
| | | お米deガトーショコラ 牛乳 | | 牛乳 (飲用) | | | | お米deガトーショコラ | | | |
| 28 | 水 | お赤飯 ごま塩 | ささげ | | | | 米 もち米 | 黒ごま | エネルギー (kcal) | 845 | |
| | | 鶏肉の天ぷら | 鶏肉 | | | | | 天ぷら粉 砂糖 | 米油 | 蛋白質 (g) | 35.8 |
| | | 菜の花和え | かつお節 | | 菜の花 にんじん | もやし コーン | | | | 脂質 (g) | 27.0 |
| | | お祝い汁 | 鶏肉 紅白はんぺん 木綿豆腐 なた | | 小松菜 | えのき ねぎ 大根 | | | | 食塩相当量 (g) | 2.9 |
| | | お楽しみデザート 牛乳 | | | | | | | | | |
| 29 | 木 | フレンチトースト | 卵 | 牛乳 | | | 食パン 砂糖 ヌーフルシロップ | バター | エネルギー (kcal) | 767 | |
| | | ドレッシングツナサラダ | ツナ | | 小松菜 | きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ | | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 30.6 | |
| | | 3種の豆のトマトスープ | ベーコン ひよこ豆 大豆 レンズ豆 | | にんじん トマト パセリ | 玉ねぎ セロリ にんにく | | アルファベットマカロニ | 菜種油 | 脂質 (g) | 28.3 |
| | | 一日分の鉄分ヨーグルト | | 一日分の鉄分ヨーグルト | | | | | | 食塩相当量 (g) | 2.5 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |

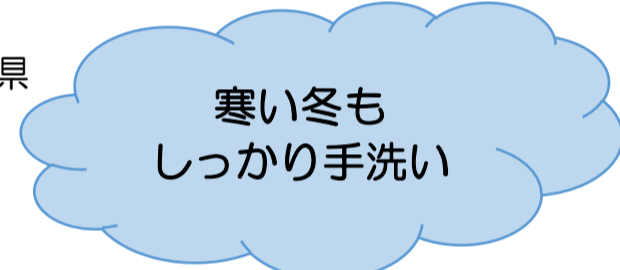
◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎1月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・神奈川県

キャベツ・・・神奈川県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道

きゅうり・・・千葉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・栃木県



| | |
|--------------|------|
| 2月平均値 | |
| エネルギー (kcal) | 797 |
| 蛋白質 (g) | 33.5 |
| 脂質 (g) | 27.1 |
| 食塩相当量 (g) | 2.8 |

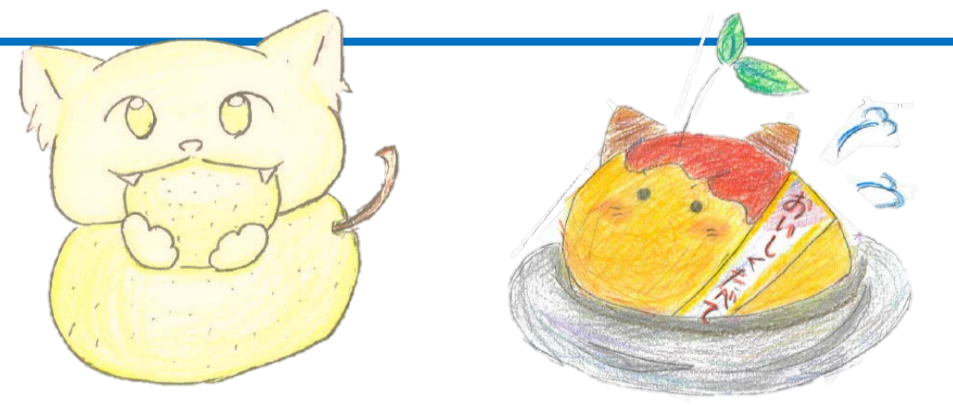


今月の目標
「1年間を振り返って、食事に対する反省をして食べよう」

もうすぐ卒業&進級ですね。1年間の食生活の中で頑張ったこと、もう少し努力が必要なことについて振り返ってみてください。適切な身長・体重を維持するためには、主食・主菜・副菜があるバランスの整った食事や食事時間が大切です。ぜひ、給食の時間や家庭で見直し、2月と3月で改善してみてください。

節分とは季節の変わり目(立春、立夏、立秋、立冬)の前日の事です。季節の変わり目には邪気が入りやすいと考えられていて、様々な邪気払いが行われていました。旧暦では、春から新しい年が始まったため、立春の前の節分が重要視され、次第に節分といえは立春の前の2月3日前後を指すようになりました。(なので必ずしも、節分=2月3日ではありません。)

節分に関連する文化についてまとめました。ぜひこの機会に日本の伝統行事について知っておきましょう!



福豆・豆まき (魔滅まき)
病気や災害などの災い(わざわい)は鬼のしわざとされていました。また、穀物には霊力が宿ると考えられ、福豆(炒った大豆を柵に入れ神棚にお供えたもの)は邪気を払うといわれていました。災いを象徴する鬼を豆で打ち、追い払い、大きな声で福を呼び込む行事が豆まきです。

柵鬮 (ひいらぎいわし)
昔から、とがったものや臭いものには魔除けの効果があるといわれています。そのため、焼いた鬮(いわし)の頭を葉の付いた、とがった柵(ひいらぎ)の枝に刺し、鬼が家に入って来ないように玄関に飾る風習があります。

恵方巻 (今年は東北東!)
恵方(えほう)とは神様のいる方角のことで、その方角を向きながら食べる太巻きが恵方巻きです。1人1本を丸ごと食べる理由は、途中で止めることなく食べることで、運を逃がさず幸運を呼び込むためとされています。

衛生委員さんが3年生のリクエストを集計してくれました! 衛生委員さんありがとうございました!!

★3年生リクエスト給食集計結果★ 他にもたくさんのリクエストがあり、2月も3年生の好きな給食を多く取り入れています! お楽しみに★

| 集計結果 | 主食 (得票数) | 主菜 (得票数) | 副菜・汁物 (得票数) | デザート (得票数) |
|------|-------------|------------------|------------------|---------------|
| 1位 | カレーライス (33) | 鶏肉のから揚げ (54) | 豚汁 (22) | フルーツポンチ (22) |
| 2位 | 味噌ラーメン (24) | チキン (8) | サラダ (春雨サラダ) (17) | ケーキ (17) |
| 3位 | 揚げパン (18) | 焼きししゃも (6) | 納豆和え (5) | クッキー (15) |
| 4位 | 白米 (10) | ハンバーグ (4) | 肉じゃが (4) | ゼリー (10) |
| 5位 | キムタクごはん (6) | 肉類 (かりんとう揚げ) (4) | おひたし (3) | タルト・ヨーグルト (5) |

中学校生活も残り少し…。もう二度と給食を食べない人もいるでしょう。最後まで下中の給食を堪能してくれたら、嬉しいです!