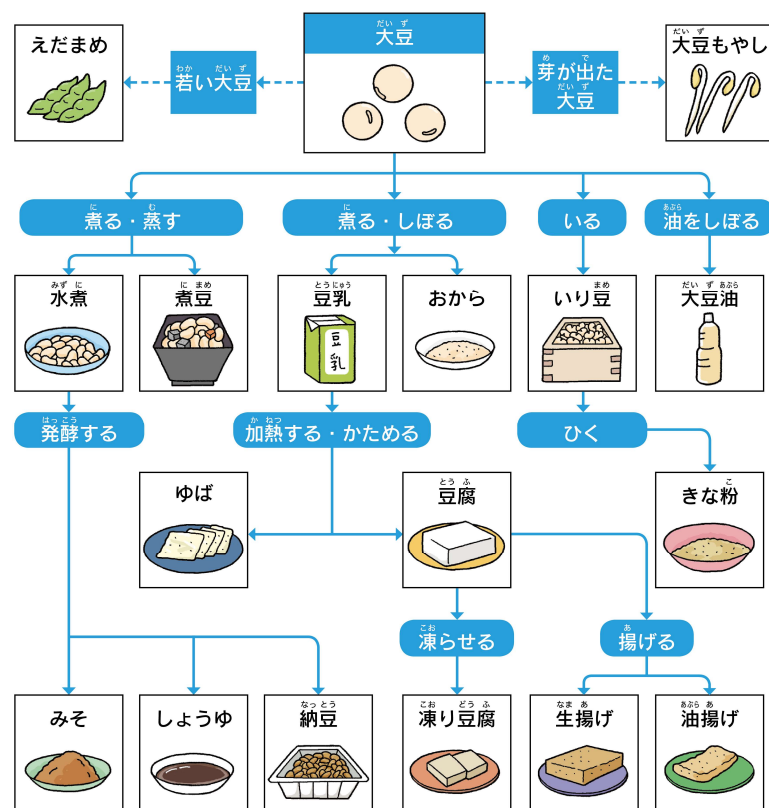


# 2月 給食だより

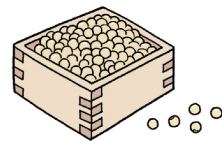
2月2日は「節分」です。給食室では「鰯の蒲焼き」と「打ち豆汁」をつくります。打ち豆とは、大豆を蒸して、木づちで1つ1つ潰して花型にし乾燥させたものです。「打ち豆汁」は滋賀県や福井県に伝わる郷土料理で、かぶや大根、里芋などと一緒に打ち豆を煮て、味噌汁にしたものです。

## 姿をかえる大豆

大豆は、加工されていろいろな食品へと姿をかえています。



大豆は、しょうゆ、みそ、豆腐、納豆などの原料として利用されていて、和食に欠かせない食品です。生大豆は、独特のにおいや、苦みや渋みがあるため、食べやすくするために、さまざまな工夫がされて、多くの加工品ができました。

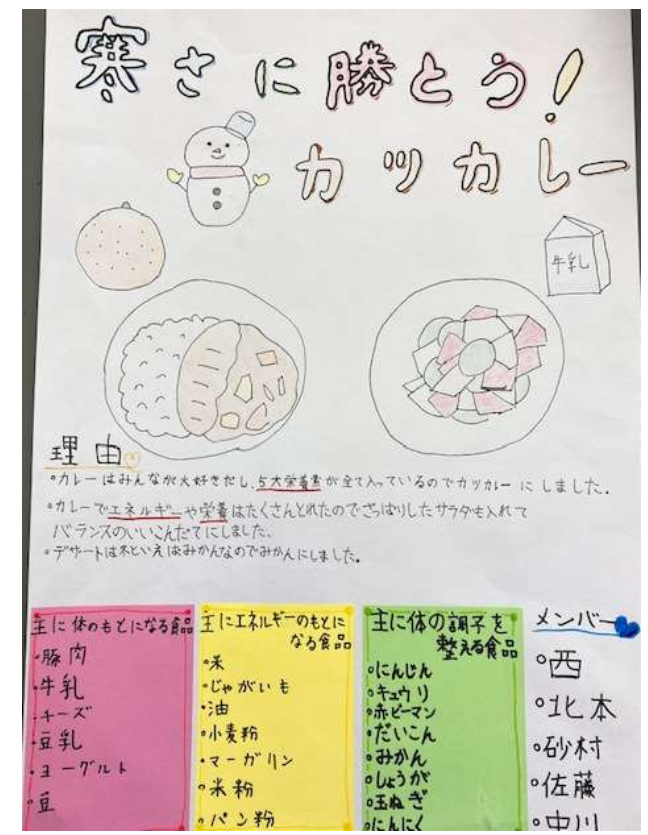


## ☆6年生の考えた献立☆

12月に6年生が家庭科の授業で、曾谷小の皆さんのことを考えて、おいしくて、栄養バランスの整った素敵な献立を考えてくれました。学年でプレゼンテーションを行い、クラスで1つ、代表献立を決めました。

14日(金)に、6年1組の「HAPPY バレンタイン」献立

25日(火)に、6年2組の「寒さに勝とう! カツカレー」献立が登場します! お楽しみに♪





日	曜日	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅよく おかず（主菜） デザート	おかず（副菜） ぎゅうにゅう	あか 赤	き 黄	みどり 緑				
3月		ごはん			こめ		576 kcal	28.0 g	19.9 g	2.0 g
		いわしのかばやき	いわし		こむぎこ あぶら さとう こま	しょうが				
		こますあえ			こま さとう	ほうれんそう もやし にんじん				
		うちまめじる	だいず ぶた あぶらあげ さばぶし みそ		さといも	だいこん にんじん まいだけ ながねぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
4火		むぎごはん			こめ おおむぎ		604 kcal	24.4 g	20.0 g	1.9 g
		ガパオライス	とり だいず		あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ あがピーマンピーマン コーン				
		やさしいチップ			さつまいも あぶら	かぼちゃ れんこん にんじん				
		フォー	とり		こまあぶら フォー	しょうが にんじん ながねぎ こまつな もやし こねぎ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
5水		カレーうどん	ぶた さばぶし こんぶ		うどん さとう でんぶ	たまねぎ しいたけ にんじん ながねぎ こまつな	554 kcal	24.9 g	14.6 g	2.3 g
		かいそうきんぴらサラダ	かいそう ちくわ		さとう あぶら こまあぶら	だいこん キャベツ コーン とうもろこし				
		さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう とうにゅう		むしパンミックス さつまいも さとう あまなつとう					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
6木		ごはん			こめ		592 kcal	19.9 g	15.7 g	2.0 g
		コロコロチップあえ	ぶた レバー		でんぶ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん ピーマン				
		たまごわかめのスープ	ぶた わかめ たまご		あぶら でんぶ こまあぶら	にんにく しょうが ほうれんそう じゃがいも じゃがい				

日	曜日	こんだて		あか 赤 あ、ほね、にく 血や骨、肉を つくるもの	き 黄 ねつ、ちから 熱や力に なるもの	みどり 緑 からだをふし 体の調子を とる 整えるもの		
		しゅしょく おかし(主菜) デザート	おかず(副菜) デパート				ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
19	水	やきそば		ぶた あおのり	ちゅうかめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー	598 kcal
		こめこのりのからあげ		とり	こまあぶら こめこ あぶら	しょうが にんにく	たんぱく質	28.5 g
		ひじボテサラダ		ひき	さとう じゃがいも エックアマヨネーズ	にんじん きゅうり	脂質	31.2 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.6 g
20	木	ごはん			こめ		エネルギー	576 kcal
		あつあけのポークケチャップ		なまあげ ぶた	さとう		たんぱく質	27.2 g
		あおのりポテト		あおのり	じゃがいも		脂質	21.7 g
		かきたまじる		とうふ たまご さばぶし	でんぶん	こまつな もやし ししいだけ ながねぎ	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
21	金	ごはん			こめ		エネルギー	615 kcal
		あじつけのり		のり			たんぱく質	26.1 g
		さばのこうみやき		さば	さとう こまあぶら	しょうが にんにく ながねぎ	脂質	20.4 g
		ゆばすまし		ゆば さばぶし こんぶ	しろたき	にんじん だいこん ししいだけ みつば	食塩相当量	1.5 g
		いもかりんとう			さつまいも あぶら こま さとう			
25	火	むぎごはん			こめ おおむぎ		エネルギー	657 kcal
		カツカレー		ぶた とり	こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ	たんぱく質	25.5 g
		いゆやさいのマリネ			オリーブオイル さとう	だいこん きゅうり あかピーマン	脂質	18.0 g
		はなみかん				みかん	食塩相当量	2.7 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
26	水	ごはん			こめ		エネルギー	617 kcal
		ジャンボあげぎょうざ		ぶた	こまあぶら でんぶん ぎょうざのかわ あぶら	にんにく しょうが キャベツ ながねぎ ちり	たんぱく質	22.9 g
		もやしのナムル			こまあぶら さとう ごま	こまつな にんじん もやし	脂質	24.3 g
		こまキムチスープ		ぶた みそ	じゃがいも ごま	はくさい にんじん えのきだけ ちり こまつな	食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
27	木	ナポリタン		ぶた ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト マト	エネルギー	608 kcal
		グリーンサラダ		ハム	あぶら さとう	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	たんぱく質	19.8 g
		キャラメルバナナケーキ		なまクリーム たまご	さとう マーガリン こむぎこ ちみつ	バナナ	脂質	25.9 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.7 g
28	金	ハムピラフ		ハム	こめ オリーブオイル	たまねぎ コーン グリンピース	エネルギー	667 kcal
		ししゃもバジルチースあげ		ししゃも チーズ	こむぎこ パンこ あぶら		たんぱく質	26.4 g
		チリコンカン		しろいんげんまめ ぶた ベーコン だいず	あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	脂質	25.8 g
		セレクトクレープ					食塩相当量	2.8 g
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

栄養価の2月平均値	
エネルギー	606 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	21.1 g
食塩相当量	2.1 g

こん げつ      ぎょう じ  
**今月の行事**

せつ ぶん  
節 分



# どうしてせつ節分ぶんにまめ豆をまくの？

五穀ごこくのうちひとの一つで重要じゅうような穀物こくもつである豆まめには、昔むかしから靈れい力りよくがあると信しんじられていました。そのため、災わざはひいや病びょう気きなどの目めに見みえないものおにを鬼かちという形かたちにあらわして豆まめをまき、邪じゃ気きを追おいはらって福ふくを呼よび込こんだそうです。

節分せつぶんの日ひは、ご家庭かていで豆まめまきをしたり、いり豆まめを食たべたりしてみませんか？