

# 2月 給食だより

2月3日は「節分」です。給食室では「鰯フライ」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。

## いろいろな豆大集合

### 大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

### いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

### あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

### えんどう



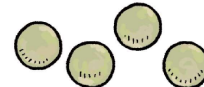
青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

### ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

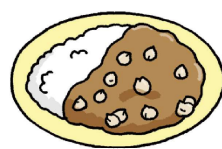
### レンズ豆



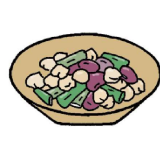
ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

### 煮豆だけじゃない！豆料理

#### カレー



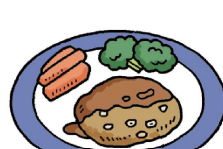
#### サラダ



#### スープ



#### ハンバーグ



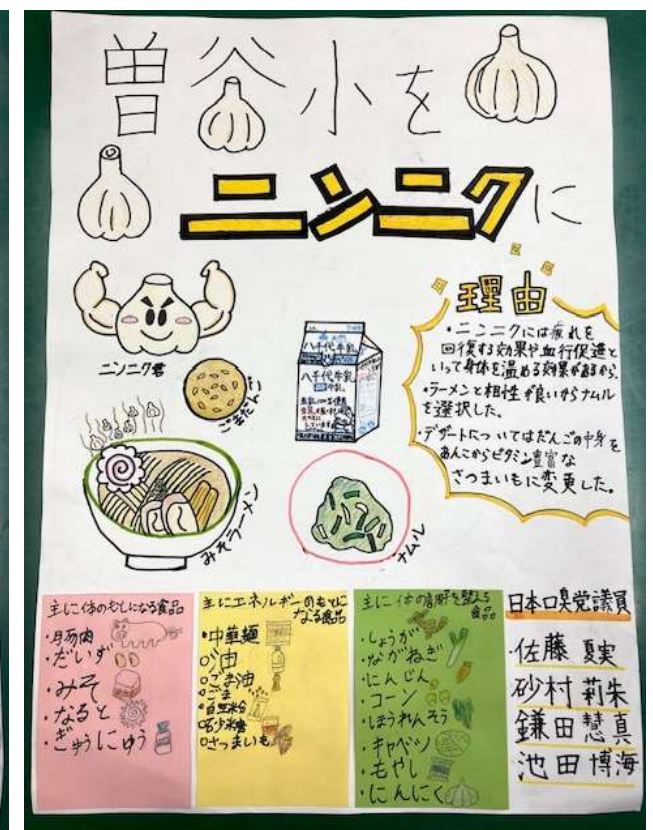
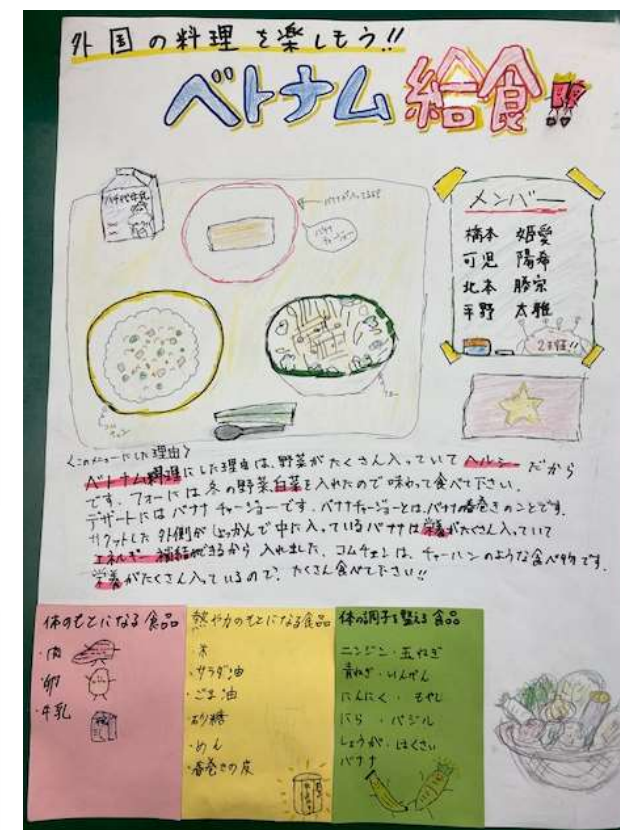
豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

## ☆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。

20日（金）に、6年2組の「外国の料理を楽しもう！！ベトナム給食！！」

25日（水）に、6年1組の「曾谷小をニンニクに」献立が登場します！お楽しみに♪





家庭数

2月 給食予定献立表

東国分寮風学園  
市川市立曾谷小学校

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート（副菜） ぎゅうにゅう	あか 赤 あけ、あけ、肉を つくるもの	き 黄 あけ、あけ、肉を なるもの	みどり 緑 からだの調子を 整えるもの	
2月		ピリからごぼうごはん じゃこサラダ なまあげのにくみそに ボンカン ぎゅうにゅう	ぶた ちりめんじゃこ ぶた だいず みそ なまあげ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こま ごまあぶら さとう あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが ごぼう にんじん えだまめ きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん ぼんかん	エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
3火		ごはん いわしフライ おかかあえ うちまめじる ぎゅうにゅう	いわし かつおぶし だいず ぶた あぶらあげ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも	もやし にんじん ほうれんそう コーン だいこん にんじん まいわけ ながねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.0 g せつめんこんだて 節分献立 だし汁で味わう和食の日
4水		きなこトースト かいそうサラダ チリコンカン ぎゅうにゅう	きなこ ツナ かいそう しゅういんげんまめ ぶた ベーコン だいず ぎゅうにゅう	しょうパン さとう マーガリン あぶら さとう あぶら じゃがいも さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.5 g
5木		ごはん いなだのてりやき こまあえ クイズ！だしあてみせる ぎゅうにゅう	いなだ あぶらあげ とうふ こんごうぶし みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん こま さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん ながねぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.9 g だし汁でクイズ！ こんだて 献立
6金		むぎごはん こもくどうふどんのぐ はるさめスープ ひとくちぶどうゼリー ぎゅうにゅう	ぶた とうふ みそ ぶた ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが しいたけ ほうれんそう しょうが はくさい しょうが たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.1 g
9月		むぎごはん きりぼしぶたキムチどんのぐ ちゅうかスープ いよかん ぎゅうにゅう	ぶた ぶた ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん じゃがいも はくさい にんじん ながねぎ にら いよかん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.5 g
10火		ごはん ミルメーク コロコロゲチャップあえ はくさいとだいこんのみそしる おさかなアーモンド ぎゅうにゅう	ぶた レバー あぶらあげ みそ こんごうぶし いわし ぎゅうにゅう	こめ ミルメークココア でんぶん あぶら じゃがいも さとう アーモンド	しょうが にんにく にんじん じゃがいも はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
12木		むぎごはん キーマカレー ひじきのマリネ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	ぶた だいず ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん じゃがいも はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
13金		スパゲッティボロナーゼ ひよこまめのサラダ てづくりチョコチップスコーン ぎゅうにゅう	ぶた ツナ ひよこまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	カットスパゲッティ オリーブオイル あぶら こむぎこ さとう マーガリン チョコレート	にんにく たまねぎ セロリートマト キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.9 g バレンタイン献立
16月		ごはん てづくりショウマイ パンパンジー ごまキムチスープ ぎゅうにゅう	おから ぶた とり ぶた みそ ぎゅうにゅう	こめ しゅうまいのかで でんぶん さとう ごまあぶら こま さとう じゃがいも こま	たまねぎ ながねぎ しいたけ しょうが きゅうり にんじん もやし しょうが はくさい にんじん えのきだけ にら こまつな	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.1 g 5学年 ホワイトスクール

日	曜日	こんだて しゅしょく おかず（主菜） デザート（副菜） ぎゅうにゅう	あか 赤 あけ、あけ、肉を つくるもの	き 黄 あけ、あけ、肉を なるもの	みどり 緑 からだの調子を 整えるもの	
17火		ごはん さばのみそに いそかあえ ごもくうまに ぎゅうにゅう	さば みそ のり とり なまあげ うすらたまご こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも さとう	しょうが ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ にんじん ごぼう だけのこ しいたけ さやいんげん	エネルギー 617 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.0 g 5学年 ホワイトスクール
18水		メロンパントースト かぶのポトフ グリーンサラダ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう ぶた ワインナー ツナ ぎゅうにゅう	しょうパン パター さとう ごむぎこ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな かぶ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.0 g 5学年 ホワイトスクール
19木		ひじきごはん ぎせいでんぶ ごますあえ さつまいものミルクに ぎゅうにゅう	とり ひじき あぶらあげ とり とうふ たまご ぎゅうにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう あぶら さとう ごま さとう さつまいも さとう パター	にんじん だけのこ にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
20金		コムチェン フォー パナナ・チャー・ショー ぎゅうにゅう	ぶた えび とり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら フォー はるまきのかで こんごうぶし ぶんとう	ながねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんじん ながねぎ こまつな もやし ねぎ パナナ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g 6年生の考えた こんだて 献立
24火		ごはん しろみさかなのごまだれやき じゃがいもきんぴら かきたまじる はるみ ぎゅうにゅう	たら ぶた とうふ たまご こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう でんぶん	こまつな こまつな もやし しいたけ ながねぎ はるみ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.5 g
25水		みそラーメン ナムル ごまだんご ぎゅうにゅう	ぶた だいず みそ なた ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ごまあぶら ごま パター ごまあぶら ごま さつまいも さとう しらすたまご しょうしんこ ごま あぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん こんにゃく しょうが ほうれんそう にんにく もやし にんじん ほうれんそう にんにく	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g 6年生の考えた こんだて 献立
26木		むぎごはん さけのタルタルなんばんソースがけ さんしょくおひたし のっぺいじる ぎゅうにゅう	さけ かつおぶし ぶた とうふ こんごうぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう タルタルソース ノンエッグ はくさい こまつな にんじん	しょうが はくさい こまつな にんじん だいこん にんじん ながねぎ まいわけ こまつな	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
27金		むぎごはん ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト ジョア	ぶた だいず しょうはなまめ チーズ なまクリーム ツナ ヨーグルト ジョア	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも パター さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんじん きゅうり パセリ コーン たまねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.9 g

※ 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。

今月の行事

節分

2月3日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

栄養価の2月平均値	
エネルギー	589 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.1 g