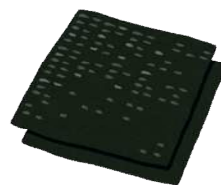


大山グループ
栄養士

今日の給食紹介



節分には、「鬼は外、福は内」といった大豆をまいて、邪気を祓った後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の幸せを祈ると言われています。これは、米と同じエネルギー源で霊力を持つとされる豆をまくことで、病や災いを祓い、更にその豆を食べることで力をいただけると考えられたからです。



海苔は、古代から日本人に好まれている伝統的な食品です。海からの贈り物である海苔に対する感謝の気持ちを込めて、全国海苔貝類漁業協同組合連合会は、1966年「海苔の日」を2月6日と定めています。



2月22日は「おでんの日」です。おでんを新潟の名物にしようと活動する「越乃おでん会」により、2007年に制定されました。日付は、熱々のおでんを「ふー（2）ふー（2）ふー（2）」と息を吹きかけて食べる様子の語呂合わせに由来しています。

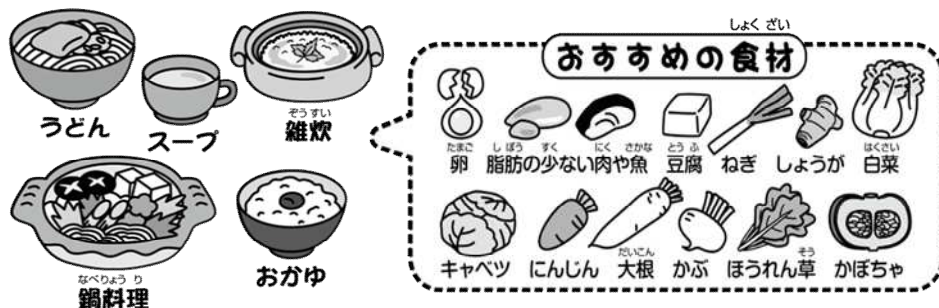
※22日に給食がないため、19日に提供します。



2月26日の献立、シュクメルリは、ジョージアの伝統的な家庭料理です。にんにくとチーズがたっぷり入ったクリームソースで鶏肉を煮込んだ鍋料理です。にんにくをふんだんに使っていることから、別名で「世界一にんにくをおいしく食べるための料理」といわれることもあります。



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材の消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。



大豆からできるもの



2025年 2月



大山グループ

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	備考
ご飯 いわしの蒲焼き 大根サラダ みそ汁（キャベツ・油揚げ） きなこ豆	ポークライス コールスロー ジャーマンポテト 卵とわかめのスープ コーヒー牛乳	ご飯 オープンオムレツ かぼちゃサラダ 大根と鶏肉のスープ	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜と海苔の中華和え すまし汁（かぶ・椎茸） 梅が枝餅	豚肉とねぎの和風カレー さといもの照り煮 切干大根のはりはり漬け 果物（スイートスプリング）	この週の 予約締切日は 1月22日(水)
17kcal 856kcal たんぱく質 35.9g 脂質 30.2g 食塩相当量 2.7g	17kcal 741kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.4g 食塩相当量 3.2g	17kcal 815kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.9g 食塩相当量 2.9g	17kcal 729kcal たんぱく質 32.1g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.2g	17kcal 786kcal たんぱく質 28g 脂質 22g 食塩相当量 3.2g	※ご注意ください。
10日	11日	12日	13日	14日	
ご飯 炒り卵のエビチリソースがけ 青菜のねぎ塩和え 白菜のとりみスープ 果物（キウイフルーツ）	建国記念の日	ご飯 厚揚げのテンメンジャン炒め 大根とじゃこのサラダ タッカンマリ	ご飯 赤魚の煮つけ キャベツの和風サラダ みそ汁（牛蒡・マイタゲ・たまねぎ） 黒蜜きな粉ヨーグルト	スパゲッティナポリタン コーンサラダ 野菜スープ バナナチョコブラウニー ジョア	この週の 予約締切日は 1月31日(金)
17kcal 759kcal たんぱく質 32.7g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.1g		17kcal 690kcal たんぱく質 28.3g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.1g	17kcal 676kcal たんぱく質 30.5g 脂質 14.1g 食塩相当量 2.9g	17kcal 814kcal たんぱく質 31.8g 脂質 19.5g 食塩相当量 3.5g	
17日	18日	19日	20日	21日	
ご飯 ししゃもの南蛮漬け ひじきのごま和え さつまいものレモン煮 みそ汁（大根・ねぎ）	ご飯 豆腐肉団子と野菜の黒酢あん 辛子酢和え すまし汁（しめじ・人参・わかめ）	ご飯 おでん 白和え 果物（みかん）	ご飯 デミグラスハンバーグ 洋風肉じゃが ミネストローネ ジョア	給食なし	この週の 予約締切日は 2月7日(金)
17kcal 820kcal たんぱく質 32.3g 脂質 26.2g 食塩相当量 3.1g	17kcal 769kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.8g	17kcal 843kcal たんぱく質 33.8g 脂質 32.1g 食塩相当量 3.7g	17kcal 716kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.1g 食塩相当量 2.8g		
24日	25日	26日	27日	28日	
振替休日	<今月の平均> エネルギー : 778Kcal たんぱく質 : 31.0g 脂質 : 24.7g 食塩 : 3.1g	給食なし	野菜たっぷり味噌ラーメン なんちゃってチャーシュー ゆでたまご はちみつレモンゼリー	ご飯 鰯の西京焼き ひじきとごぼうのマヨサラダ さつまいも汁	この週の 予約締切日は 2月7日(金)
			17kcal 798kcal たんぱく質 35.2g 脂質 37.7g 食塩相当量 3.7g	17kcal 811kcal たんぱく質 36.1g 脂質 27g 食塩相当量 3g	※ご注意ください。

※牛乳は4日、14日、20日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。