



# 2月予定献立表



月	火	水 1日	木 2日	金 3日	予約締切		
<b>☆3日 節分☆【大豆】【節分鯛】</b> 節分は、鬼を追い払い新しい年を迎える、立春の前日の行事。今年は2月3日、恵方は「南南東のやや南」です。節分と聞いて思い浮かべる恵方巻や豆まき以外にも、ヒイラギの枝に鯛の頭を刺して飾る『ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)』の風習は、ヒイラギのトゲと鯛のにおいで鬼を追い払うと言われていいます。それが転じ、西日本などには栄養豊富な鯛を食べて体の中から厄除けをしようという地域もあります。 		冬野菜のカレーライス ひじきのマリネ ビーンズスープ サイダーかん 	ごはん 和風麻婆豆腐丼 揚げ餃子 青菜のスープ 黒ごまミルクプリン 	<b>3日 ☆節分☆</b> ごはん、節分鯛の松前煮 大豆の海苔塩揚げ 春菊と白菜のサラダ けんちん味噌汁 さつま芋のミルク寒天 	1/20 (金)		
<b>6日 ◆初午献立◆</b> こぎつねごはん わかさぎのごま天ぷら 白菜とひじきの梅マヨ和え しもつかれ風おろし味噌汁 初午団子 		<b>7日</b> ごはん 鮭のバジルムニエル 切干ナポリタン風味 ごぼうサラダ 芋のカレースープ 	<b>8日 *事八日*</b> わかめご飯 揚げだし豆腐 せり入り山葵醤油和え お事汁(六質汁) ほうじ茶プリン 	<b>9日</b> ごはん 豚肉のみぞれ生姜焼き ブロッコリーのじゃこ炒め 蒟蒻と海藻のサラダ 芋のミルクごま味噌汁 	<b>10日</b> 味噌煮込み風うどん 南瓜フライ 青菜としらすのゴマネーズサラダ 抹茶ういろう 	1/27 (金)	
<b>13日</b> ごはん ぶり大根 青菜の味噌炒め 氷見カレー汁 果物(りんご) 		<b>14日</b> バターライス ポークビーンズ ガーリックマヨサラダ 米粉マカロニのスープ お豆腐ブラウニー 	<b>15日</b> ごはん チャプチェ 野菜のキムチ和え 参鶏湯風スープ 果物(柑橘類) 	<b>16日</b> ジョア(ストロベリー) パンキッシュ イタリアンツナサラダ 豆と麦のミネストローネ フルーツポンチ 	<b>17日</b> ごはん、南瓜の味噌汁 A: ザクザクチキンカツ B: 白身魚のザクザクフライ キャベツソテーマト風味 大根のカレーマヨサラダ 	2/3 (金)	
<b>◆6日 初午献立◆</b> <b>【しもつかれ】【初午団子】</b> 2月最初の午の日には、各地で稻荷神社の祭りが行われます。今年は5日なので、一日遅れた初午献立です。栃木県の伝統料理【しもつかれ】は、味噌汁にアレンジして提供します。		<b>*8日 事八日* 【豆腐】【御事汁】</b> 事八日には、使えなくなった針に感謝を込めて豆腐などの柔らかいものに刺し、裁縫の上達を祈願する「針供養」を行います。関西地方などでは12月8日に行う地域もあり、どちらかを「事始め」、もう片方を「事納め」とします。12月8日の給食でも登場した【御事汁(おことじる)】は【六質汁(むしつじる)】とも呼ばれ、「里芋」「大根」「にんじん」「ごぼう」「こんにゃく」「小豆」の6種の具材を入れたみそ汁です。栄養豊富で具沢山の温かい汁と小豆の赤色で無病息災を願います。			<b>23日</b> 	<b>24日</b> 茶飯 おでん 野菜の白和え 果物(柑橘類) 	2/10 (金)
<b>27日</b> 高菜チャーハン 切干大根のナムル 太平燕風春雨スープ いきなり団子 		<b>28日</b> 豚とポテトのマカオミンチー風ごはん エスニックサラダ 豆と野菜のスープ エッグタルト風デザート 	<b>大豆のよさを見直そう!</b> 節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を作るもとになる『たんぱく質』を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では「代替肉」の原料としても注目されています。あらゆる食品や調味料の原料として食卓を豊かにし、今も昔も私たちの食生活に欠かせない食べ物です。 			<b>大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄………貧血予防</li> <li>カルシウム・マグネシウム………丈夫な骨をつくる</li> <li>ビタミンB1………疲労回復効果</li> <li>食物繊維………便秘予防</li> <li>大豆イソフラボン………骨粗しょう症予防</li> <li>オリゴ糖………便秘予防</li> <li>サボニン………抗酸化作用</li> <li>レシチン………動脈硬化予防</li> </ul> ※これらにおける有効性については、まだ十分な情報はありません。 	2/17 (金)
<b>27日</b> 高菜チャーハン 切干大根のナムル 太平燕風春雨スープ いきなり団子 		<b>28日</b> 豚とポテトのマカオミンチー風ごはん エスニックサラダ 豆と野菜のスープ エッグタルト風デザート 	<b>大豆のよさを見直そう!</b> 節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体を作るもとになる『たんぱく質』を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では「代替肉」の原料としても注目されています。あらゆる食品や調味料の原料として食卓を豊かにし、今も昔も私たちの食生活に欠かせない食べ物です。 			<b>大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>鉄………貧血予防</li> <li>カルシウム・マグネシウム………丈夫な骨をつくる</li> <li>ビタミンB1………疲労回復効果</li> <li>食物繊維………便秘予防</li> <li>大豆イソフラボン………骨粗しょう症予防</li> <li>オリゴ糖………便秘予防</li> <li>サボニン………抗酸化作用</li> <li>レシチン………動脈硬化予防</li> </ul> ※これらにおける有効性については、まだ十分な情報はありません。 	2/17 (金)

※牛乳は16日(ジョア)を除き毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。