



| 月<br>3日 ☆節分献立☆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 火<br>4日                                                                                                                                    | 水<br>5日                                                                                                                                             | 木<br>6日 ◆海苔の日◆                                                                                                                                                                                                                              | 金<br>7日                                                                                                                                            | 予約締切        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| もち麦ごはん<br>鰯の松前煮<br>白菜のサラダ<br>大豆入り節分汁<br>鬼まんじゅう<br>                                                                                                                                                                                                                                  | 卵チャーハン<br>半レバニラ炒め<br>春雨と白菜のスープ<br>黒ごまミルクプリン<br>           | もち麦ごはん<br>いかのかりん揚げ<br>野菜の味噌炒め<br>ブロッコリーのゴマネーズ和え<br>変わり沢煮椀<br>    | もち麦ごはん・海苔の佃煮<br>鶏肉の味噌豆乳煮<br>野菜の芥子酢和え<br>焼き葱と竹輪のすまし汁<br>きなこミルクプリン<br>                                                                                     | 冬野菜のカレーライス<br>ひじきのマリネ<br>ポテトスープ<br>ヨーグルトとりんごの二層ゼリー<br>          | 1/23<br>(木) |            |
| エネルギー 791 kcal 食塩相当量 3.0 g<br>たんぱく質 32.8 g 脂質 21.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | エネルギー 811 kcal 食塩相当量 2.8 g<br>たんぱく質 31.0 g 脂質 28.7 g                                                                                       | エネルギー 799 kcal 食塩相当量 3.2 g<br>たんぱく質 29.4 g 脂質 26.5 g                                                                                                | エネルギー 800 kcal 食塩相当量 3.1 g<br>たんぱく質 32.0 g 脂質 21.9 g                                                                                                                                                                                        | エネルギー 800 kcal 食塩相当量 3.3 g<br>たんぱく質 31.1 g 脂質 25.6 g                                                                                               |             |            |
| 10日 ＊事八日献立＊                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11日                                                                                                                                        | 12日 ◆初午◆                                                                                                                                            | 13日                                                                                                                                                                                                                                         | 14日                                                                                                                                                |             |            |
| わかめご飯<br>揚げだし豆腐のみぞれあん<br>わさび醤油和え<br>お事汁(六質汁)<br>果物(柑橘類)<br>                                                                                                                                                                                                                         |                                                           | こぎつねご飯<br>わかさぎのごま天ぷら<br>白菜とひじきの梅マヨ和え<br>しもつかれ風おろし味噌汁<br>初午団子<br> | パンキッシュ<br>イタリアンツナサラダ<br>麦入りミネストローネ<br>フルーツポンチ<br>                                                                                                        | 麦ごはん<br>和風味噌ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>米粉マカロニのスープ<br>チョコバナナブラウニー<br> | 1/31<br>(金) |            |
| エネルギー 808 kcal 食塩相当量 3.2 g<br>たんぱく質 28.5 g 脂質 29.7 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            | エネルギー 817 kcal 食塩相当量 2.9 g<br>たんぱく質 33.7 g 脂質 29.2 g                                                                                                | エネルギー 707 kcal 食塩相当量 3.0 g<br>たんぱく質 30.2 g 脂質 32.9 g                                                                                                                                                                                        | エネルギー 877 kcal 食塩相当量 2.7 g<br>たんぱく質 29.6 g 脂質 25.4 g                                                                                               |             |            |
| 17日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18日                                                                                                                                        | 19日                                                                                                                                                 | ◆12日 初午献立◆ 【油揚げ】【しもつかれ】【初午団子】<br>旧暦2月最初の午の日(今年は12日)には、各地で稲荷神社の祭りが行われます。その神様のお使いがきつねだったことから、好物である油揚げや、米俵に見立てたいなりずしなどをお供えしました。給食の【こぎつねご飯】は、小さく刻んだ油揚げを甘辛く煮て混ぜ込んだご飯です。<br>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。<br>神様にお供えする【初午団子】は、真っ白い繭玉をかたどっています。 |                                                                                                                                                    |             | 2/7<br>(金) |
| ジョア(ブルーベリー)<br>もち麦ごはん<br>A:チキン B:ポーク チャップ<br>野菜のチーズ焼き<br>タラモサラダ、オニオンスープ<br>                                                                                                                                                                                                         | もち麦ごはん<br>鶏塩麻婆豆腐<br>千切り大根の中華サラダ<br>青菜の中華スープ<br>杏仁フルーツ<br> | 茶飯<br>おでん<br>野菜のごま和え<br>果物(柑橘類)<br>                              |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |
| エネルギー 813 kcal 食塩相当量 2.8 g<br>たんぱく質 31.7 g 脂質 21.2 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | エネルギー 794 kcal 食塩相当量 3.1 g<br>たんぱく質 29.7 g 脂質 24.7 g                                                                                       | エネルギー 784 kcal 食塩相当量 3.3 g<br>たんぱく質 31.7 g 脂質 21.4 g                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |
| ★3日 節分献立★ 【節分鰯】【大豆】<br>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2日、給食では翌日の3日に節分献立を提供します。<br>節分と聞いて思い浮かべる恵方巻や豆まき以外にも、ヒラギの枝に鰯の頭を刺して飾る『ヒラギイワシ(ヤイカガシ)』の風習は、ヒラギのトゲと鰯のにおいで鬼を追い払うと言われていて、それが転じ、西日本などには栄養豊富な鰯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。<br>【節分汁】は【鬼除け汁】ともいい、最近になって誕生した、「季節行事を大切にしつつ、時代に合わせて進化した行事食」といえます。具だくさんの汁物に蒸し大豆を入れるのが特徴で、硬い炒り大豆ではなく柔らかな蒸し大豆を使うことで、老若男女問わず食べやすいようにと考案されたようです。 |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |
| <br>七令和北<br>今年の恵方は<br>西南西<br>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |
| 大豆のよさを見直そう！<br>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、今後も私たちの食生活に欠かせない食べ物です。                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |
| 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<br>●鉄……………貧血予防<br>●カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる<br>●ビタミンB1……………疲労回復効果<br>●食物繊維……………便秘予防<br>●大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防<br>●オリゴ糖……………便秘予防<br>●サポニン……………抗酸化作用<br>●レシチン……………動脈硬化予防<br><br>※家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。                                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |
| 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |             |            |