

2月の給食だより



2月3日は「節分」

冬から春への節目となる日が2月3日の節分、翌日の4日は春の始まりの日で立春です。

鬼は外！ 福は内！



昔の日本では季節の変わり目に災い、つまり鬼が来るといわれており、節分には豆まきをしたり、いわしの頭を刺したヒイラギの枝を玄関につるしたりして、災いを追い払っていました。

豆は「魔を滅する」ということから鬼の目をつぶす、ヒイラギのトゲといわしの臭いは、鬼の侵入を防ぐという意味があるようです。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント
3	月	いわしのかば ^や 焼き 加 ^ホ リサダ ^ダ けんちん ^じ 汁 ミルク まめがし 豆菓子	284kcal 20.2g 10.4g 291 mg 2.5g	卵	スクランブル エッグ
4	火	いりどり みそ ^し 汁 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てつく} カレーマン	212kcal 14.3g 4.4g 178 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
5	水	豆 ^{まめ} 入り肉 ^{にく} みそ かきたま ^じ 汁 くだもの ミルク マドレーヌ	238kcal 12.9g 10.9g 197 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ほうれん草 ののりあえ
6	木	かぼちゃ ^か チュー ^ー キャベツ ^{きゃべつ} とツ ^じ ナのサ ^じ ラダ ^ダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 肉 ^{にく} ソ ^そ パ ^ぱ ソ	272kcal 11.8g 12.6g 195 mg 1.3g	肉	ミートボール
7	金	【完全給食 カレーの日】※白ごはんは必要ありません えちゴ ^{えちご} ンカレー 大豆 ^{だいず} の和風 ^{わふう} サ ^じ ラダ ^ダ ヨーグルト			
10	月	まつかぜ ^{まつかぜ} や ^や 白菜 ^{はくさい} スー ^ー くだもの ミルク 菓子 ^{かし}	284kcal 17.8g 9.6g 330 mg 0.9g	魚	魚のみそ煮
12	水	スパゲッ ^{わふう} ティーミート ^{てつく} ソース 和風マヨ ^{わふう} サ ^じ ラダ ^ダ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てつく} ごまソフトクッキー	319kcal 16.1g 15.4g 206 mg 0.9g	卵	チーズ入り オムレツ
13	木	たら ^じ 汁 な ^な っとう ^{なっとう} 納豆あえ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} クリー ^{クリー} ム ^ム パ ^ぱ ソ	189kcal 15.6g 8.0g 229 mg 1.2g	海藻	わかめの みそ汁
14	金	にく ^{にく} やさい ^{やさい} いた ^{いた} 肉野菜炒め みそ ^し 汁 ヨーグルト	222kcal 17.4g 10.6g 239 mg 1.6g	芋	ポテトサ ^{ポテト} ラダ ^{ラダ}
17	月	どさんこスー ^{どさんこ} のり ^ず 酢あえ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作り ^{てつく} チーズスコーン	241kcal 18.1g 6.4g 290 mg 1.7g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ

●●● 大豆の栄養 ●●●

- ◎良質な植物性たんぱく質を含んでいることから、“畑の肉”といわれています
- ◎成長期に欠かせないカルシウム、鉄分が豊富に含まれています
- ◎おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています



今月のぱくもぐランチは
「大豆のかみかみ揚げ」だゴン！

<大豆のかみかみ揚げ>

ちりめんじゃこやゆで大豆、れんこん、人参、さつまいもをさっと揚げて、しょうゆだれでからめます。たんぱく質、カルシウムが豊富で、一緒にビタミンAやカリウムが摂取できるため、風邪予防やお肌の調子を整える等、栄養満点な一品です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほしい食品	お家献立の ヒント
18	火	①いい歯・食育の日 さけや 鮭のみそマヨ焼き きんぴらごぼう みそ汁 くだもの ミルク 菓子	209kcal 19.4g 5.5g 314 mg 1.5g	卵	そばろ丼
19	水	②えちゴンのぱくもぐランチ だいず大豆のかみかみ揚げ あたまのスープ ミルク メープル マーブル パン	289kcal 20.3g 10.5g 322 mg 1.9g	魚	焼魚
20	木	オリーブオイル ゆかりあえ とうふ豆腐のスープ ヨーグルト	205kcal 11.1g 10.4g 197 mg 1.8g	肉	肉じゃが
21	金	【完全給食 誕生会】※白ごはんは必要ありません びびん丼 じゃが芋のみそマヨサラダ 中華スープ			ゼリー
25	火	しろみぎかな 白身魚のからマヨ焼き れんこん炒め みそ汁 くだもの ミルク 菓子	208kcal 14.4g 8.9g 184 mg 1.6g	淡色 野菜	シーザー サラダ
26	水	マーボ だいこん大根 まいたけのスープ 牛乳 ぎゅうにゅう 手作りケーキ	229kcal 12.5g 12.4g 209 mg 1.9g	緑黄色 野菜	青菜の おひたし
27	木	かき卵うどん汁 白くさい白菜サラダ ミルク ワッフル	301kcal 18.0g 13.3g 400 mg 1.7g	海藻	ひじきと 大豆の煮物
28	金	ワカメスープ ひじきに煮 ヨーグルト	203kcal 10.8g 8.2g 209 mg 1.4g	淡色 野菜	寄せ鍋

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。
行事等で献立が変更になることがあります。