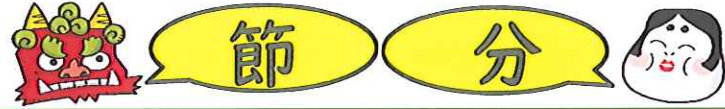




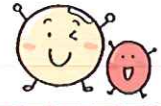
暦の上では春を迎えようとしていますが、まだまだ厳しい寒さが続いています。体調をくずしがちになっていませんか？そんな時は、節分に「鬼は外、福は内」と大きな声を出して豆まきをして、病気や災いを追い払い、福を呼び込みましょう。また、豆には栄養がたくさんつまっているので、いり豆や豆を使った料理を食べて元気にすごしましょう！

氷川中学校  
文責：塚原



もっと豆を食べましょう

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、いろいろな種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。



ちょっと待って！それは給食マナー違反！

次のようなことはマナー違反なので、やめましょう。



食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方あります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践していきましょう。



献立名	材料			エネルギー タンパク質	有・無		
	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		1年	2年	3年
★ 2月2日は節分 ★ 「大豆の二色りんかけ」							
1月	ゆかりごはん 牛乳 はんぺんのチーズ焼き じゃがの和風サラダ だご汁 大豆の二色りんかけ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 白玉粉 でんぷん 黒砂糖	はんぺん チーズ 油揚げ 鶏肉 大豆 (いりこだし)	809			
2月	肉うどん 牛乳 ピーナッツ和え サーターアンダギー パイ	砂糖 油 ピーナッツ うどん麺 小麦粉 ピーナッツバター ホームケーキミックス	かまぼこ 鶏卵 牛肉 (かつお昆布だし)	750		×	立志式
3月	手巻き寿し 牛乳 ブロッコリーのごまあえ 豚汁	砂糖 ごま 油 こんにやく 米 さといも	鶏卵のり かにかま ツナ かまぼこ 厚揚げ 豚肉 (いりこだし)	787			
4月	麦ごはん 牛乳 キムチチゲ 揚げじゃがのきんぴら ネーブル	米 小麦 トック(もち) 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま	豆腐 ちぎり揚げ 豚肉	804			

5月	ミルクパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 コールスロー すごもり卵	ミルクパン 砂糖 マカロニ 油 じゃがいも	ベーコン 鶏卵 豚肉	人参 トマト たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり ほうれん草	886			
8月	お好み焼き 牛乳 野菜のゴマ酢あえ 春雨汁 ミックスかりんとう	小麦粉 長芋 ごま 油 でんぷん 砂糖 春雨 じゃがいも さつま芋 アーモンド	鶏卵 かつお節 青のり わかめ ちりめん ベーコン 豚肉 かまぼこ 大豆	キャベツ しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ たけのこ 人参 きくらげ	708			
9月	麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース 切干のあえもの キャベツのみそ汁	米 小麦 パン粉 砂糖 ごま でんぷん ごま油 じゃがいも	牛肉 豚肉 鶏卵 豆腐 油揚げ (いりこだし)	たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ きゅうり もやし 切干大根 人参 キャベツ	832			
10月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 五色あえ 一食納豆	米 小麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 油 ごま ごま油	油揚げ さつま揚げ 納豆 豚肉	たまねぎ ごぼう 白菜 人参 しいたけ いんげん ほうれん草 きくらげ コーン	851			
12月	パリパリ焼きそば 牛乳 粉ふきいも パンサンスー 晩白柚	焼チャー(炒) 麺 油 でんぷん ごま じゃがいも 砂糖 はるさめ ごま油	いか かまぼこ ハム 豚肉	たまねぎ キャベツ ねぎ 人参 もやし きくらげ きゅうり コーン 晩白柚	849			
15月	さつまいも蒸しパン 牛乳 五目うどん ツナサラダ ちりめんナッツ	砂糖 うどん 油 アーモンド ホームケーキミックス さつま芋	かまぼこ ツナ 油揚げ 鶏肉 ちりめん (かつお昆布だし)	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり こまつな	725			
16月	麦ごはん 牛乳 赤魚のニクソースかけ 五分漬の即席漬け たぬき汁 いちごみるくゼリー	米 小麦 油 砂糖 ごま こんにやく さといも	赤魚 さつま揚げ 豆腐 (いりこだし)	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり 五分漬 人参 大根 ごぼう いちご	862			
17月	麦ごはん 牛乳 キャベツのみそ汁 小松菜のからしあえ 豚肉のしょうが炒め	米 小麦 じゃがいも ごま 砂糖 油 でんぷん	油揚げ 豚肉 (いりこだし)	キャベツ だいこん ねぎ こまつな たまねぎ もやし 人参 ピーマン しょうが	740			
18月	チャーハン 牛乳 れんこんシューマイ ほうれん草のナムル ニラたまスープ	油 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 でんぷん 米	焼豚 たら 鶏肉 ちりめん 豚肉 枝豆 鶏卵 豆腐	たまねぎ ねぎ しょうが 人参 コーン もやし にら れんこん きくらげ ほうれん草 えのきたけ	749			
19月	揚げパン 牛乳 タイピーエン 酢の物 フルーツあえ	コッペパン 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま	豚肉 いか かまぼこ ずら卵 ちりめん きな粉	たまねぎ ねぎ キャベツ 人参 たけのこ にら きくらげ もやし 甘夏みかん もも パイン	874			
22月	食パン 牛乳 魚のマリネ 豆とエリンギのみそシチュー みかんジャム	食パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも	赤魚 ベーコン 鶏肉	ピーマン たまねぎ いんげん エリンギ 人参 こまつな みかん	781			
24月	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	米 小麦 ごま 砂糖 ごま油 油 でんぷん 春雨	豆腐 豚肉 ハム 南関あげ わかめ	ねぎ たまねぎ たけのこ 人参 しいたけ もやし しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほうれん草	852			
25月	麦ごはん 牛乳 茶碗蒸し キャベツのごまあえ 手作り昆布の佃煮 白玉汁	米 小麦 ごま 砂糖 白玉粉 じゃがいも	鶏卵 かまぼこ 焼き竹輪 豆腐 鶏肉 ツナ (かつお昆布だし)	ほうれん草 キャベツ こまつな 大根 もやし 人参 しめじ	718			
26月	丸パン 牛乳 ポークビーンズ じゃこサラダ 不知火	丸パン 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	ベーコン 大豆 チーズ ちりめん 豚肉	にんにく たまねぎ 人参 パセリ エリンギ トマト キャベツ きゅうり 不知火	744			

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。