

給食だより2月号

上勝町学校給食共同調理場
令和7年1月31日発行

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

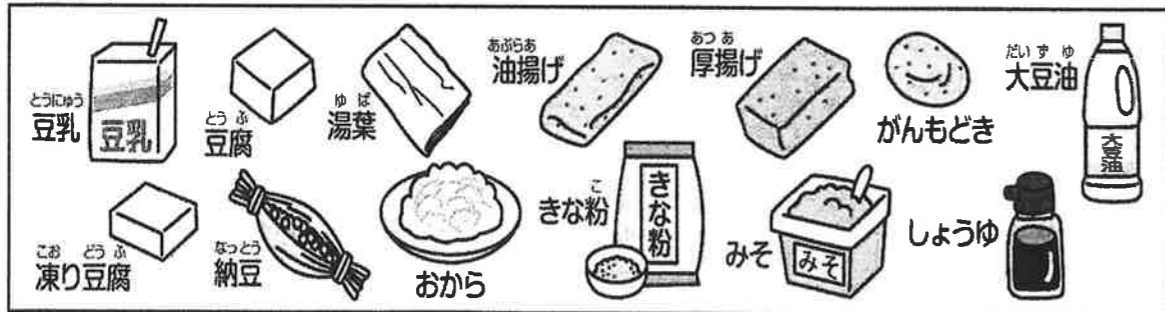


季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと悪いです。昔の人は、これを「鬼(邪気)」の仕業と考え、災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅(鬼をほろぼす)」につながるという説や、いった大豆が「豆をいる=魔自(鬼の自)を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べて健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の“豆”知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの



日曜	献立名	力や熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	ごはん、ぎょうにゅう、いわしフライ、ポイルキャベツ、すましじる、せつぶんまめ	こめ、あぶら	ぎょうにゅう、いわしフライ、ちくわ、とうふ、せつぶんまめ	キャベツ、しめじ、にんじん、ねぎ	649kcal 27.2g 19.0g
4火	ごはん、ぎょうにゅう、かぼちゃのうまに、ひじきとツナのあえもの	こめ、さとう、ごま	ぎょうにゅう、さつまあげ、ひじき、ツナ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、チンゲンサイ	618kcal 21.2g 14.2g
5水	ピピンパ、ぎょうにゅう、わかめスープ、キウイフルーツ	こめ、むぎ、さとう、ごまあぶら、ごま	ぎょうにゅう、ぶたにく、みそ、たまご、わかめ、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ、ねぎ、キウイフルーツ	652kcal 26.8g 21.9g
6木	ごはん、ぎょうにゅう、ちくぜんに、ほうれんそうともやしのごまあえ	こめ、さとう、ごま	ぎょうにゅう、とりにく、ちくわ、あつあげ	こんにゃく、ごぼう、さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、もやし	618kcal 25.7g 16.6g
7金	コッペパン、ぎょうにゅう、やきそば、にらとたまごのスープ	パン、ちゅうかめん、あぶら	ぎょうにゅう、ぶたにく、いか、あおりのり、かつおぶし、たまご、とうふ	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	610kcal 28.6g 22.2g
10月	代休				
12水	ドライカレー、ぎょうにゅう、コンソメスープ	こめ、むぎ、カレールウ、あぶら	ぎょうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうふ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、ごまつな、とうもろこし	645kcal 24.1g 21.1g
13木	ごはん、ぎょうにゅう、さばのみそに、はくさいのゆかりあえ、きりぼしだいこんのたまごとし	こめ、さとう、じゃがいも	ぎょうにゅう、さば、みそ、たまご	しょうが、ねぎ、はくさい、ゆかり、きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	665kcal 26.4g 18.0g
14金	コッペパン、ぎょうにゅう、ポトフ、ほうれんそうオムレツ、ケチャップ、チョコプリン	パン、あぶら、じゃがいも、チョコプリン	ぎょうにゅう、ウィンナー、ぶたにく、ほうれんそうオムレツ	たまねぎ、にんじん、だいこん、さやいんげん	605kcal 23.2g 27.2g
17月	ちゅうかどんぶり、ぎょうにゅう、パンサンスー	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、はるさめ、ごま、さとう	ぎょうにゅう、ぶたにく、えび、いか、ハム	しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん、にんにく、きゅうり	601kcal 26.9g 13.4g
18火	ごはん、ぎょうにゅう、しろみぎかなのパーベキューソース、とんじる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、さつまいも	ぎょうにゅう、メルルーサ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ	りんご、しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう、ねぎ	655kcal 28.0g 17.2g
19水	ごはん、ぶりかけ、ぎょうにゅう、じゃがいもをほろに、すだちすあえ	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	ぎょうにゅう、ぶたにく、とりにく、しらすぼし	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、キャベツ、ごまつな、すだちがじゅう	636kcal 24.4g 16.0g
20木	ごはん、ぎょうにゅう、あつあげとやさいのみそいため、あつやきたまご	こめ、あぶら、さとう、ごま	ぎょうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、あつやきたまご	しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、さやいんげん	657kcal 24.7g 23.8g
21金	きなこあげパン、ぎょうにゅう、ごぼうサラダ、ミネストローネ	パン、さとう、あぶら、ドレッシング、じゃがいも、マカロニ	ぎょうにゅう、きなこ、ベーコン	ごぼう、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えだまめ、トマトピューレ	674kcal 21.8g 33.3g
25火	ハヤシライス、ぎょうにゅう、コーンサラダ	こめ、じゃがいも、ハヤシルウ、あぶら、ドレッシング	ぎょうにゅう、ぶたにく、だっしふんにゅう、ハム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	651kcal 23.8g 18.0g
26水	ごはん、ぎょうにゅう、さけのやさいかつ、さわにわん	こめ、あぶら	ぎょうにゅう、さけのやさいかつ、ぶたにく、あぶらあげ	こんにゃく、ごぼう、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	654kcal 27.0g 19.4g
27木	ごはん、ぎょうにゅう、マーボー豆腐、ツナのナムル	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎょうにゅう、とうふ、ぶたにく、みそ、ツナ	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ、グリーンピース、チンゲンサイ、きゅうり	664kcal 27.7g 22.4g
28金	コッペパン、りんごジャム、ぎょうにゅう、てりやきチキン、ゆでプロックリー、ポテトスープ	パン、ジャム、さとう、じゃがいも、マカロニ	ぎょうにゅう、とりにく、ベーコン	にんにく、プロックリー、ごまつな、たまねぎ、にんじん	620kcal 27.0g 25.7g

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。