



給食たより



鷲敷学校給食センター

2月になり寒い冬のまただ中ですが、体の調子はどうですか？
かぜなどの病気に罹らないよう、規則正しい生活を送りましょう。

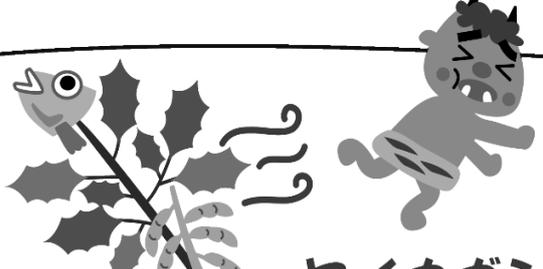


節分は、「季節の分かれ目」という意味があり、もともとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、炒った大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数+1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒラギイワシともいいます。ヒラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

那賀町の地場産物紹介

いちご



今月の那賀町の地場産物

は「いちご」です。鷲敷地区で「いちご」を栽培している近田農園では「さちのか」という種類をハウスで栽培しています。近田さんから「2月のいちごが甘くて1番おいしい」と教えてくれました。給食に出てくるので楽しみにしててください

食事のマナー



みなさんは「食事のマナー」を意識していますか？

マナーとは礼儀や作法のことで、生活の中でみんなが気持ちよく生活するための知恵です。「食事のあいさつ」や「食べるときの姿勢」、「お箸の持ち方」や「食事中的会話」など、みんなが楽しく食事するために意識してみてくださいね。

令和4年2月分

日	曜	献立名		食品名				カロリー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの					
1	火	牛乳 小型コッパン お好み焼き 厚揚げの中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎゅうにゅう たまご あおのり かつおぶし あつあげ ワカメ	にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ ベにしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	パン おこのみやきこ てんかす	606	25.5	19.3		
2	水	牛乳 菱ごはん のりのつくだに 高野豆腐の卵とじ ごま酢和え	ぎゅうにゅう のり こうやどうふ とりにく ちくわ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん しめじ こまつな もやし	こめ おしむぎ さとう さとう ごま	673	29.5	19.9		
3	木	牛乳 コッパン 節分豆 いちごジャム イワシのトマト煮 ツナサラダ マカロニスープ	ぎゅうにゅう だいず いわしのトマトに ツナ とりにく	キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ にんじん エリンギ	パン いちごジャム たまねぎドレッシング マカロニ	600	29.0	19.5		
4	金	牛乳 チキンカレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう とりにく スkimミルク かにかまぼこ わかめ くわかめ こんぶ しろふのり あかとさかのり しろとさかのり	にんにく セロリ たまねぎ にんじん えだまめ りんご キャベツ だいこん	こめ あぶら じゃがいも カレールウ あおじそドレッシング	671	22.1	18.2		
7	月	牛乳 菱ごはん 豆腐の中華風煮 ゆず酢和え	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ちんげんさい はくさい だいこん ゆず	こめ おしむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さとう	602	23.9	15.8		
8	火	牛乳 コッパン トマトグラタン コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎょにくソーセージ	にんにく たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	パン マカロニ あぶら	653	28.0	22.0		
9	水	牛乳 ごはん サバのみそ煮 おひたし すまし汁	ぎゅうにゅう サバ みそ ちくわ かまぼこ ワカメ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう さとう	669	30.8	19.7		
10	木	牛乳 きなこ揚げパン ほうれん草オムレツ 添え野菜 オニオンスープ	ぎゅうにゅう きなこ オムレツ とりにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん こまつな	パン あぶら	602	23.6	25.1		
14	月	牛乳 キムタクごはん ナムル 中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かにかまぼこ にくだんご	はくさいキムチ たくあん いんげん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら	617	24.1	18.9		
15	火	牛乳 コッパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん	パン じゃがいも さとう かんきつドレッシング	631	30.5	21.6		
16	水	牛乳 ひじきのかき揚げ丼 ふしめん汁	ぎゅうにゅう ひじきのかきあげ たまご あぶらあげ	かぼちゃ いんげん しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ おしむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら ふしめん	672	18.4	18.7		
17	木	牛乳 カレーパン サワラの花園焼き 根菜のコンソメスープ いちご	ぎゅうにゅう サワラ とりにく	グリーンピース とうもろこし にんじん たまね ぎ かぶ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ いちご	パン カレールウ マヨネーズ じゃがいも	668	30.9	27.1		
18	金	牛乳 ごはん タコの唐揚げ すだち 土佐和え そば米汁	ぎゅうにゅう タコのからあげ かつおぶし とりにく あぶらあげ ちくわ	すだち はくさい きゅうり にんじん にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう そばごめ	624	27.0	15.0		
21	月	牛乳 菱ごはん じゃがいものそぼろ煮 ひじきのすだち酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき ちりめん	こんにやく たまねぎ たけのこ にんじん しょうが えだまめ きゅうり こまつな すだち	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごま	671	25.8	17.2		
22	火	牛乳 コッパン チーズタッカルビ ワカメスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ ワカメ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ いら はくさいキムチ にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	パン さとう さつまいも トッポギ かたくりこ ごま ごまあぶら	623	27.0	21.9		
24	木	牛乳 小型コッパン 焼きビーフン レンコンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり とうもろこし	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう ごまドレッシング	631	23.9	19.7		
25	金	牛乳 ごはん 白身魚のすだち風味 昆布和え 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう タラ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	すだち はくさい きゅうり にんじん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さとう ごまあぶら	632	28.6	15.6		
28	月	牛乳 わかめごはん ひじきの炒り煮 ゆかり和え	ぎゅうにゅう ワカメ とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき	こんにやく にんじん たけのこ えだまめ キャベツ ほうれんそう にんじん あかしそ	こめ さとう	626	25.2	18.1		