

給食たより

2020. 1. 30
豊明高等支援学校
篠路中学校



2月3日は「節分」です。「節分」は「節（季節）を分ける」という意味で、各季節が始まる節目の前日をいい、2月の「節分」はちょうど春の始まり「立春」の前日となります。本来は夏や秋にも「節分」はあったのですが、立春は新しい年の初めの節目として重要視されたことから、現在は節分といえば2月となりました。暦の上では春ですが、寒さはまだまだ厳しいです。また、風邪の流行る時期です。食事の前の手洗い、栄養バランスのとれた食事、そして十分な睡眠をとって元気に過ごしましょう。

だいず 豆まきの豆、大豆を知ろう!

節分には「豆まき」をします。立春を1年の始まりと考えると「節分」は前年の一番最後の日となります。そこで古い年のけがれや悪を払い、新しい春の幸せを招くための儀式として「豆まき」を節分の行事として行うようになりました。北海道の豆まきは落花生を使うことが多いですが、炒った大豆を使うところもあります。

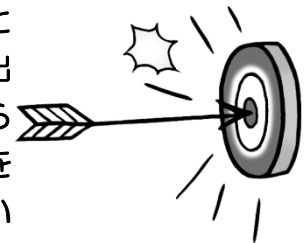
「魔が減っする」のマメで鬼退治!

節分で豆をまくのは、豆が「魔滅」に通じ、鬼がおびやかす災難や病気を寄せ付けなとされたからです。



「炒る」は「射る」にかけて

炒った豆を使うのは、生豆のままだと落ちた豆から芽が出て不吉とされたからです。また「炒る」を「射る」にかけ、悪い鬼を退治します。



豆まきの主役「年男・年女」!

寺社などではその年の干支生まれの「年男・年女」がよく豆まきをします。生まれた干支の年を迎えた人で、満年齢12歳ごとに年男・年女が巡ってきます。



最後は年の数だけ食べる

豆まきの「福豆」を年の数だけ食べると1年を健康に過ごせるといわれます。余った福豆は水にもどさず料理にすぐ使えます。炊き込みご飯にするとおいしいです。





2月のよていこんだて

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
ごはん ◎みそおでん 鶏肉の照り焼き くだもの	パスタミートソース バジルポテト	★コーンピラフ 豚肉のパーベキューソー ス ★フルーツサワー	ごはん ◆厚揚げの中華煮(えび 入り) 揚げポークシユウマイ ◎ほうれん草ナムル	◎★レーズンパン ★ベーコンシチュー あさりのかつとサラダ くだもの
精白米/ちくわ がんも 豆腐入 りかまぼこ 厚揚げ うずら卵 こんにやく 人参 大根 ふき 生姜 昆布/鶏肉 しょうが ご ま/りんご/	ソバ/タ 豚肉 大豆 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セリ にんにく 生姜 バタ 小麦粉 トマト/じゃ が芋 にんにく バジル/	胚芽米 大麦 バター ベーコン 玉 ねぎ 人参 コーン マッシュルーム グリ ンピース/豚肉 小麦粉 しょうが にんにく 玉ねぎ/みかん缶 黄 桃缶 パイン缶 なし缶 夏みかん 缶 ヨーグルト /	精白米/厚揚げ 豚肉 えび 人 参 玉ねぎ たもぎ たけのこ グリーンピース きくらげ しょうが にんにく/豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく 小麦粉 /ほうれん 草 もやし 人参 こんに(豚肉 卵) ごま/	小麦粉 レーズン 卵 おしお ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人 参 バタ 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 チーズ おしお /あさり しょうが 小麦粉 きゅうり キャベツ 人参 ごま/黄桃/ りんご/
10日	11日	12日	13日	14日
◎みそカツ丼 すまし汁 小松菜とキャベツのからし 和え	建国記念 の日	ひじきごはん サケフライ ◎はるさめサラダ	カレーうどん 青のりポテト くだもの	◎★くろコッパン ★ポテトグラタン ◎オニオンチップサラダ くだもの
精白米 豚肉 小麦粉 卵 パン 粉 みそ/豆腐 わかめ しいた け 長ねぎ/小松菜 キャベツ ちく わ/ 		胚芽米 大麦 鶏肉 ひじき 油 揚げ 白滝 にんじん グリンピース /鮭 小麦粉 /こんに(豚肉 卵) はるさめ きゅうり もやし ご ま/	ソウメン 鶏肉 油揚げ 人参 玉ねぎ つと ごぼう しいたけ ほうれん草 たもぎたけ 長ねぎ 小麦粉 /じゃが芋 あおのり/ 清見オレンジ/	小麦粉 卵 おしお /ベーコン 玉 ねぎ じゃがいも 人参 マッシュルーム 小麦粉 バター 牛乳 チーズ おしお おしお 豆乳 パン粉 バタ/こんに (豚肉 卵) キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ごま/りんご/
17日	18日	19日	20日	21日
スキー学習 	◎◆たぬきうどん(えび入 り) ★バターポテト くだもの	★◆シーフードピラフ レバーいりメンチカツ くだもの 中濃ソース	ごはん 豚汁 ◎鮭のマヨネーズ焼き のりとあさりのつくた煮	スキー学習 
	ソウメン 桜 えび かたくちいわ し あさり 人参 春菊 ごぼう 切干大根 ひじき 小麦粉 卵 鶏肉 つと ほうれん草 長ねぎ たもぎたけ しいたけ/じゃが芋 バター 牛乳/はるみ/	胚芽米 大麦 バター ベーコン え び あさり いか 玉ねぎ 人 参 マッシュルーム バタ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚レバー パン粉/梨/ りんご/	精白米/豚肉 豆腐 じゃがいも こんにやく 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ しょうが/鮭 マ ヨネーズ バタ/あさり しょうが のり ひじき 水あめ/	
24日	25日	26日	27日	28日
 天皇誕生日 振替休業日	塩ラーメン シナモンポテト くだもの	ちらし寿し ◎チキンカツ 小松菜ともやしのしょうが 和え	豚ミックス丼 みそ汁 くだもの	救給カレー ★ポトフ ◎白身魚のクワッか揚げ
	ソウメン/タ 豚肉 生姜 にんにく マヨ もやし 人参 玉ねぎ 白 菜 長ねぎ ほうれん草 わかめ ごま/さつま芋/デコボン/	胚芽米 大麦 つと 油揚げ 人 参 しいたけ かんぴょう ひじ き ごま のり/鶏肉 小麦粉 卵 /小松菜 もやし しょうが/	精白米 豚肉 しょうが 小麦 粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビーマン ごま/じゃがいも にら/りんご/	米 コーン じゃがいも 人参 玉 ねぎ しめじ トマト にんにく/チ ンパ/ウイナ(鶏肉 牛乳 にん にく) ベーコン キャベツ じゃがい も 人参 大根 さやいんげん/ 白身魚 小麦粉 卵 クワッか/

※牛乳(200ml)は毎日つきます。
 ※献立の印は◎・・・卵 ★・・・乳製品 ◆えび △アーモンドが
 含まれている献立です。
 ※天候や入荷状況により献立や食材、果物は連絡なく変更する場合が
 あります。
 ※しらすなどの小魚やししゃも、海藻などは、小さなかに・えびなど
 の甲殻類や貝殻などが混入している場合があります。



10日は世界の料理「愛知県」です。

愛知県では、昔(むかし)からの伝統(でん
 とう)を守り大豆と塩だけで「八丁(はつちょう)みそ」
 と呼ばれる赤みそを作ります。色が濃く、とてもコク
 がある味です。愛知県のみそカツはこの赤みそを
 使っています。給食では、赤みそと砂糖としょうゆ、ご
 まなどを合わせて作ったみそだれをかけて食べます。