

# 2月 給食だより

射水市学校給食センター

暦の上では、春になりました。春の訪れを感じる季節になりますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事をとり、元気にすごしましょう。



節分はもともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節を分ける、節目となる日のことをさしていました。それから時代が流れ、現在は、立春の前の日だけを言うようになりました。節分といえば、豆まきですね。災いや病気を鬼に見立て「鬼は外、福は内」のかけ声で豆をまくことで追い払い、福を呼び込みます。

イワシを焼くにおいで鬼を追いかけています。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。



体の中にたまった砂（不要なもの）を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。



太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角（恵方＝今年は東北東）を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

いった豆をまいて鬼を追いかけて、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。



節分は旧暦で大晦日にあたり、年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習もあります。



今年恵方は

東北東!

## 大豆の栄養

大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。他にも、細胞を元気にするといわれている「ポリアミン」、総コレステロール値を低下させる「大豆レシチン」、腸内の善玉菌を増やす「オリゴ糖」、抗酸化作用がある「大豆サポニン」など、体によい栄養素がたっぷりと含まれています。

大豆からできている物はどれでしょう？  
答えは右下にあるよ。



## 春の訪れを告げる野菜

**菜花** 菜の花などのつぼみと花茎、若葉をナバナといいます。独特のほろ苦さを生かして、おひたしにしたり、ベーコンやごまなど、油脂分があって香りの強いものと組み合わせたりしてもとってもおいしいですよ。

ビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラスです。風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や、美肌効果もあります。射水市学校給食センターでは、2月29日(木)にキャベツや人参と一緒にあえた「菜花のおひたし」を提供します。

# 2月 学校給食献立表

(中学校用)

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校	
			(魚・肉・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油類類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)		
1	木	・ごはん ・いわしのおろし煮 ・白菜のごまみそ和え ・けんちん汁 <b>節分献立</b> ・福豆	いわしのおろし煮 厚揚げ みそ 福豆	牛乳	ごはん 砂糖	ごま	人参	白菜 大根 ねぎ	全中学校3年	
2	金	・パンケーキ★ ・ジンジャーチキン ・枝豆サラダ ・インディアンズバゲティ ・メープルジャム	鶏肉 牛肉	牛乳	パンケーキ スバゲティ メープルジャム	油 和風ドレッシング カレー粉(卵乳なし)	人参	大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 生姜 キャベツ 枝豆		
5	月	・ごはん(10g減) ・肉シューマイ ・ニラのひり辛和え ・みそラーメン	肉シューマイ 豚肉 みそ 赤みそ	牛乳	ごはん 砂糖 中華麺	ごま油 油	人参 ニラ	もやし にんにく とうもろこし キャベツ ねぎ		
6	火	・麦ごはん ・わかさぎフリッター ・手作り福神漬 ・ビーンズカレー	わかさぎフリッター 鶏肉 レンズ豆	牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 カレー粉	人参	生姜 きゅうり 干し椎茸 れんこん 大根 にんにく 玉ねぎ		
7	水	・コッパパン ・ミートボール ・わかめサラダ ・豆乳スープ ・プリンタルト	肉団子 ベーコン 豆乳	牛乳 わかめ	コッパパン 砂糖 プリンタルト	ごま油	人参	きゅうり 白菜 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし		
8	木	・ごはん ・あじの南蛮漬 ・こんにゃくの炒め煮 ・大根のみそ汁	あじ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごはん 米粉 砂糖 小麦粉 こんにゃく	油 ごま	人参	ごぼう 大根 とうがらし ねぎ		
9	金	・コッパパン ・ささみチーズフライ◎ ・フレンチサラダ ・ポトフ	ささみチーズフライ 豚肉 ひよこ豆	牛乳	コッパパン じゃがいも	油 フレンチドレッシング	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし		
12	月	建国記念の日の振替休日								
13	火	・ごはん ・厚揚げの肉みそがけ ・はりはり和え ・いものこ汁	厚揚げ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 里芋		小松菜 人参	生姜 キャベツ 切り干し大根 ねぎ 白菜		
14	水	・ごはん ・ハートハンバーグ ・さつまいもサラダ ・カレースープ ・フォンダンショコラ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ごはん 砂糖 さつまいも フォンダンショコラ	卵卵なしマヨネーズ	人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ とうもろこし		
15	木	・ごはん(10g減) ・きびなごクリスピー ・もやしのごま浸し ・血うどん※	きびなごクリスピー 豚肉 いか えび	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 揚げ麵	ごま油 油	人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ 干し椎茸		
16	金	・コッパパン ・野菜コロッケ ・アーモンドサラダ ・シーフードチャウダー◎※	えび いか	牛乳	コッパパン 野菜コロッケ 砂糖 小麦粉 じゃがいも	アーモンド バター 油	小松菜 人参 かぶの葉	キャベツ 玉ねぎ かぶ		
19	月	・ごはん ・鶏肉のスタミナ炒め ・三色漬 ・春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ごはん こんにゃく 砂糖 春雨	油	ピーマン 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 ねぎ		
20	火	・ごはん ・あじのガーリック揚げ ・五目豆煮 ・白菜鍋	あじ 鶏肉 かまぼこ 豚肉 大豆 焼き豆腐	牛乳	ごはん 米粉 砂糖 こんにゃく	油	人参 小松菜	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 白菜 ねぎ		
21	水	・米粉パン ・チキンナゲット ・ベーコンとキャベツのソテー ・ミネストローネ ・いちごヨーグルト◎	チキンナゲット ベーコン 鶏肉	牛乳 いちごヨーグルト	米粉パン じゃがいも マカロニ	油	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ		
22	木	・ごはん ・白身魚フライ ・ごま和え ・お鮓とわかめのみそ汁	白身魚フライ みそ	牛乳 わかめ	ごはん 強力麵 砂糖	油 ごま	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ ねぎ		
23	金	天皇誕生日								
26	月	・ごはん ・鶏のから揚げ ・パンカンサー ・中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ごはん 米粉 春雨 砂糖	ごま油 油	人参	にんにく ねぎ きゅうり 白菜 たけのこ		
27	火	・ひじきごはん(ごはん10g減) ・平つくね ・かぶの甘酢和え ・豚汁	鶏肉 平つくね 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 さつまいも	油	人参 かぶの葉	とうもろこし かぶ きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ		
28	水	・ごはん ・卵焼き★ ・ゆかり和え ・フンタンスープ ・チョコクレープ	卵焼き ベーコン	牛乳	ごはん フンタン チョコクレープ		人参 小松菜 赤じそ	キャベツ 白菜 玉ねぎ ねぎ		
29	木	・ごはん ・さばの塩焼き ・菜花のお浸し ・すき焼き風煮	さば 牛肉 焼き豆腐	牛乳	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも 強力麵	牛脂	人参 菜花	キャベツ 白菜 えのき ねぎ		

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※

※ 食材料等の都合により変更することがあります。



今月の針水の食材