



# 2月の献立表



弘前市立百沢小学校

| 月  | 火  | 水  | 木   | 金   |
|--|--|--|---|---|
| <p>節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立夏や立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目にもいみをして無事に過ごすという習慣がありました。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。</p> |  |  | <p>1日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇かき揚げうどん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・れんこんサラダ<br/>おうとうかんづ<br/>・黄桃缶詰</li> </ul>                 | <p>2日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・いわし紀州煮<br/>だし<br/>・大豆の炒め煮</li> <li>・いんげんのみそ汁</li> </ul>   |
| 5日   | 6日   | 7日 ◆   | 8日  | 9日  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>○源たれ揚げ(2個)<br/>げん あ こ<br/>はくさい からし あ<br/>○白菜の辛子和え</li> <li>・つみれ汁</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>☆しょうゆラーメン<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・ギョウザ(2個)</li> <li>・チンゲン菜の中華サラダ<br/>さい ちゅうか</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・さけ塩焼き<br/>しおや</li> <li>・キャベツとチキンのレモン和え<br/>あ え</li> <li>・根菜のみそ汁<br/>こんさい しる</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・コッペパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・オムレツ<br/>まめ<br/>・豆のケチャップ炒め<br/>いた</li> <li>◇コーンスープ</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>○チキンカレー<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・福神漬<br/>ふくじんづ</li> <li>◇ゆかり和え<br/>あ え</li> </ul>                    |
| 12日  | 13日  | 14日 ◆  | 15日   | 16日   |
| <p>振替休日</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・さばしょうが煮<br/>に</li> <li>・ブロッコリーのごま和え<br/>あ え</li> <li>・豚汁<br/>とんじり</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ジョア</li> <li>・ハートのハンバーグ</li> <li>・コロコロサラダ</li> <li>・野菜スープ<br/>やさい</li> </ul>                                 | <p>スキー大会</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◇温めん<br/>おん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・ちくわの磯辺フライ<br/>いそべ</li> <li>・小松菜の酢みそ和え<br/>こまつな す あ え</li> </ul> |
| 19日  | 20日 ◆  | 21日  | 22日   | 23日   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・豚肉の生姜炒め<br/>ぶたにく しょうがいた</li> <li>○ブロッコリーとツナの和え物<br/>あ え もの</li> <li>・みそけんちん汁<br/>しる</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○味噌ラーメン<br/>みそ<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・パオズ</li> <li>◇大根ナムル<br/>だいこん</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・ホキのホイル蒸し<br/>む し</li> <li>・白菜のおひたし<br/>はくさい</li> <li>・切干大根のみそ汁<br/>きりほしだいこん しる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・こめこ<br/>米粉パン<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>◇嶽きみコロッケ<br/>だけ</li> <li>・いんげんサラダ</li> <li>・ミネストローネ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○キムチチャーハン<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・春雨サラダ<br/>はるさめ</li> <li>・肉団子の中華スープ<br/>にくだんご ちゅうか</li> </ul>      |
| 26日  | 27日 ◆  | 28日  | <p>小さい豆から大きな健康!</p>   |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・厚焼玉子<br/>あつやきたまご</li> <li>・大根のそぼろ煮<br/>だいこん に</li> <li>・もやしのみそ汁<br/>しる</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・モウカサメみそカツ</li> <li>・キャベツの塩昆布和え<br/>しおこんぶ あ え</li> <li>・小松菜のみそ汁<br/>こまつな しる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>・牛乳</li> <li>・うの花炒め<br/>はないた</li> <li>・健康サラダ<br/>けんこう</li> <li>・じゃがいものみそ汁<br/>しる</li> </ul>             |   |   |

- ・材料の都合により、献立の変更があるかもしれませんがご了承下さい。
- ・6日しょうゆラーメンは2月生まれのリクエストメニューです(☆)。
- ・5日源たれ揚げ、白菜の辛子和え、9日チキンカレー、19日ブロッコリーとツナの和え物、20日味噌ラーメン、23日キムチチャーハンがチャレンジリクエストメニューです(○)。
- ・1日かき揚げうどん、8日コーンスープ、9日ゆかり和え、16日温めん、20日大根ナムル、22日嶽きみコロッケは思い出給食です(◇)。
- ・◆は栄養士訪問予定日です。

## 食物繊維をとりましょう!

食物繊維は、腸の動きを活発にして便のかさを増やすため、便秘予防に役立ちます。そのほか、血糖値の上昇を穏やかにしたり、コレステロールの吸収をさまたげたりする働きもあります。食物繊維を多く含む食品は、野菜やきのこ、いも、豆、海そう、果物などがありますので、さまざまな食品を組み合わせとりましょう。

