



あぶにん

WEB版

Table with 8 columns: 日にち, ようび, こんだて, 特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目), 熱や力になる食品 (主に炭水化物, 脂肪), 血や肉・骨になる食品 (主にたんぱく質, カルシウム), 体の調子を整える食品 (主にビタミン類(A・C)), おしらせ. Rows include menu items like 'あげぎょうざ', 'ハンバーグ', 'たきこみごはん' and their ingredients.

- 1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あわび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

節分に「大豆」「恵方巻」「いわし」を食べるのはどうして?
大豆は悪霊をはらうのに最適とされており「魔を滅する(まめ)」、また炒り大豆を使うことで「魔を射る(摩滅)」にも通じ、鬼退治には炒り大豆が一番とされています。

いわしを焼いて食べる事によって、その煙とニオイで鬼ばらいをしますという風習があります。
恵方巻は「福を巻き込む」といわれ、その年の恵方(2023年は南南東)をむいて丸かじりします。

今月のりんごは、ふじを予定しています。

風邪に役立つ食べ物
ビタミンCを多く含みます。
抗菌作用などがあります。

いろいろな豆
ひよこ豆
かたち形がひよこに似ています。ガルパンゾーとも呼ばれています。

えんどう
あおえんどう、あかえんどうがあり、煮えんどう、あまなつとう、つか煮えんどうや甘納豆などに使われます。

いんげん豆
きんときまめ、まめ、まめ、金時豆やうずら豆、とら豆、などがあります。

にしん
いた、傷みやすい魚のため生で出回る事が少なく、身欠きにしようなど加工商品になることが多いです。

オムライス
ケチャップなどで調理したごはんを卵でオムレツのように包んでつく、にほんのりょうり作る日本生まれの料理です。オムライス誕生には色々な説があるので興味があったら調べてみてください。